

うるおい野菜のカンタンおいしいレシピ°

P



ビビンバのピュアヴェール包み

- ①ボウルに(A)と食べやすく切った牛肉を入れ、むらなくもみ込む。
- ②ふたのできるフッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油を薄くひき、ご飯、白菜キムチ、①の牛肉をたれごと入れてふたをする。中火で2～3分間加熱し、ふたを開けて強火で、炒める。
- ③たれがご飯に染まったら、さらにおこげができるように焼く。
- ④③をピュアヴェールで包んでいただく。

材料(4人分)

ピュアヴェール 2～3袋
ご飯…………… 600～700g
牛もも肉(薄切り)・ 100g
白菜キムチ…………… 200g

(A)

にんにく(すりおろす)…………… 大2コ
コチュジャン…………… 大さじ2
しょうゆ・すりごま・ごま油各大さじ1
鶏ガラスープの素…………… 小さじ1
・サラダ油