



広報

おまえざき

掲載レシピ



2021年1月号

“御前崎をたべよう！”



おまえざきビビンバ

牛肉(遠州夢咲牛)・
ホウレンソウ・ニン
ジンは御前崎市の
特産品です♪

材料(4人分)

- ごはん……………茶碗4杯分
- ★牛もも肉……………200g^ア
- ゴマ油……………小さじ2
- A コチュジャン……………小さじ2
- A しょうゆ・みりん……………小さじ2ずつ
- ★ホウレン草……………200g^ア
- B ゴマ油……………小さじ2
- B しょうゆ……………小さじ1
- ★モヤシ……………100g^ア
- C ゴマ油……………大さじ1
- C 白いりゴマ……………大さじ1/2
- C すりおろしニンニク……………小さじ1/2
- ★ニンジン……………100g^ア
- D 砂糖・穀物酢……………大さじ2/3
- D 塩……………少々

▶ 1人分 = 506kcal

- 1 牛肉を食べやすい大きさに切る。フライパンにゴマ油をひいて火にかけて牛肉を炒める。火が通ったら混ぜ合わせたAを加え、さらに炒める。
- 2 ホウレンソウを塩ゆでし、水気を切る。4等程の長さに切り、Bで和える。
- 3 モヤシをさっと茹でて水気を切りCで和える。
- 4 ニンジンを4等位の千切りにし、塩を振ってしばらく置く。水気を切り、混ぜ合わせたDと和える。
- 5 器にごはんを入れ、上に1~4を盛る。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉