

フライパンで熱々！

石焼風カルビビビンバ

30分

1人分
818 kcal

DELISH KITCHEN

ヨークベニマル

フライパンで熱々！

石焼風カルビビンバ

30分

1人分
818
kcal



材料 (2人分)

牛カルビ肉	100g
焼肉のたれ	大さじ2
ごま油	大さじ1
ごはん	どんぶり2杯
キムチ	100g
卵黄	1個
コチュジャン	小さじ1
白いりごま	少々

☆ナムル

もやし	1/2袋
にんじん	2/3本
ほうれん草	1/2袋
ごま油	小さじ2
塩こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ1

- 1 にんじんは細切りにする。鍋に湯をわかし、塩少々(分量外)、もやしを入れて30秒程度ゆで、取り出して水気を切る。同じ鍋ににんじんを入れて1分程度ゆで、取り出して水気を切る。
- 2 ①にほうれん草を入れて30秒程度ゆで、取り出して水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- 3 ボウルに☆を加えて混ぜる。
- 4 フライパンにごま油を入れて熱し、牛肉を入れて中火で焼く。肉の色が変わったら上下を返し肉に火を通し、焼肉のたれを加えて炒め合わせ、取り出す。
- 5 同じフライパンにご飯を平たく入れて中火で熱し、ご飯に焼き色をつける。③、牛肉、ごはん、キムチ、卵黄、コチュジャンをのせる。