



## ビビンバ風炊き込みごはん



### 炊飯調理

🍳 使用した鍋：片手ナベ1.9L

#### 【材料】4人分

米	2カップ
牛肉(もも切り落とし)	200g
にんじん	1/2本
豆もやし	100g
豆苗	1/2パック
水	2カップ

#### 【A】

塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みそ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
すり白ごま	大さじ1/2
酒	大さじ1
鶏がらスープの素	ひとつまみ
ごま油	大さじ1/2

### 【作り方】🕒 約25分

【下準備】米は炊く30分前に洗ってザルにあげておく。

1. ボウルに牛肉と【A】を入れてもみこむ。
2. にんじんは5cm長さのマッチ棒状に切る。豆もやしと豆苗は根を切り落とし、食べやすい長さに切る。
3. ビタクラフトの鍋に米と分量の水を入れ、(2)のにんじんと豆もやし、(1)の牛肉をたれごとのせてフタをし、中火にかける。蒸気が上がれば弱火にして10分加熱して火を止め、豆苗を加えて再びフタをし、5~10分蒸らして軽く混ぜる。