

ハッピーガスで Happy Cooking!

保存版
(247)

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

全国学校給食の旅 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ

ビビンバ丼

FIFA日韓合同開催の頃に日本の学校給食に取り入れられた、人気のメニューです。伊賀の小中学校で愛されている、伊賀牛を使用した贅沢なビビンバ丼をご紹介します！



ビビンバ丼

材 料 2人分

米 …………… 1合
牛薄切り肉 …………… 200g
＜肉のタレ用＞
しょうゆ …………… 大さじ2
酒 …………… 大さじ1.5
砂糖 …………… 大さじ1.5
鶏がらスープの素 … 小さじ1.5
オイスターソース … 小さじ1.5
にんにく …………… 1かけ(すりおろす)
サラダ油 …………… 大さじ2～3

にんじん …………… 40g(中サイズ約1/2本)
大豆もやし …………… 100g(約1/2袋)
ほうれん草 …………… 60g
＜野菜のタレ用＞
しょうゆ …………… 大さじ1
五香粉 …………… 適量
炒りごま …………… 上記野菜それぞれに
小さじ1

卵 …………… 1個
＜錦糸卵用＞
砂糖 … 小さじ1
塩 …………… 1つまみ



作り方

- 1、ご飯を炊いておく。
- 2、＜肉のタレ用＞の材料を混ぜておく。
肉を食べやすい大きさに切り、ほぐす。
タレを肉にかけて揉み込み、10分ほど漬けておく。
- 3、にんじんを細切りまたはささがきにする。
野菜をそれぞれ、熱湯で1～2分茹でる。
ほうれん草は茹でた後、冷水にさらして色止めする。
- 4、卵に砂糖・塩を混ぜ、よく溶いて焼き、錦糸卵を作る。



- 5、フライパンにサラダ油を熱し、2の牛肉を炒める。肉の色が変わって、タレが肉に絡んで少なくなるまで炒める。



- 6、＜野菜のタレ用＞の調味料を混ぜ合わせ、3の野菜にかけて、炒りごまと一緒に和える。



野菜にタレをかけると野菜から水分が出てくるので、盛り付ける直前に和えるようにします。

- 7、具材が整ったら、炊きあがったご飯の上にそれぞれの具材を彩りよく盛り付け、出来上がり♪



6月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「チャーハン・エビチリ」をお送りします。

放送日：6月22日(日) 19:15 ～ 6月28日(土) 18:30

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。

<https://www.ueno-gas.co.jp>