

# 塩麴トマトビビンバ

## 【材料4人分】

小松菜	80g	ご飯	480g
もやし	80g	大麦	40g
トマト	200g	トマト	100g
ねぎ	50g	コチュジャン	4g
牛肉	250g	温泉卵	4個
塩麴	13g		
ごま油	小さじ1	} A	
濃口醤油	大さじ1		
ごま油	大さじ1強	} B	
砂糖	小さじ1弱		
にんにく	1.2g		

## 【作り方】

- ①牛肉をAに漬けておく。
- ②小松菜ともやしを茹で、半量のBで和えてナムルを作る。（\*茹でた小松菜ともやしの水分はキッチンペーパーでよく絞るのがコツ!!）
- ③フライパンに残りのBを入れ、ねぎと生姜を加え香りが立ったら漬けた牛肉を加えて炒める。
- ④湯むきしたトマトを一口大に切り③に加え、サッと炒めコショウで味を整える。
- ⑤ご飯にナムルを敷き、その上に④と生トマトを合えたもの、温泉卵、お好みでコチュジャンをのせる。



## 【栄養価】

エネルギー 651kcal  
塩分 1.3g

## 【ポイント】

- ・生のトマトと炒めた牛肉を和えることで減塩でも酸味と旨みが効いたビビンバに！
- ・牛肉を塩麴で漬けることで、グルタミン酸を引き出し少量の調味料でも旨みをアップ！