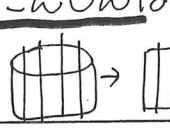
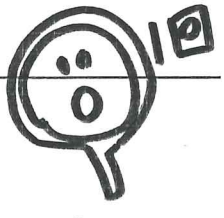
おひるごはん作ろう
第11弾 フライパンで "ピビンバ"

今日の材料は 2人分

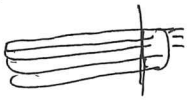
A ごはん　お茶わん 2杯
B 牛肉　100g → 長い肉は切ってね.
（こま切れって書いてある肉なら切らなくてOK）
C ほうれん草 2株
D もやし　ひとつかみ
E にんじん
↑これくらいあったらOK
F ごま油
G 鳥ガラスープ
H しょうゆ
I さとう
J コチュジャン

（作り方）

① にんじんは皮をむく
②  1cmくらいに細く切る

③ フライパン用意
④ 水を 3/3 入れる
⑤ 強火にかける
⑥ ふっとうするまで待つ
⑦ ふっとうしたら 塩を 小さじ1 入れる
⑧ ほうれん草を全部入れる
⑨ 1分ゆでる


⑩ ザルにとる
⑫ 水でよくあらう
⑬ ぎゅ～～～っとしぼる

⑭  ねっこから1cmのところはすてる
⑮ 3cmくらいに切る

⑯ さっきのフライパン 水気をふきとる
⑰ ゴマ油を 大さじ1 入れる
⑱ 強火にかける

⑲ にんじんを全部入れる
⑳ 1分いためる
㉑ 牛肉を全部入れる
㉒ 1分いためる
㉓ もやしを全部入れる
㉔ ほうれん草を全部入れる
㉕ 1分いためる
㉖ 鳥ガラスープのもと 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
さとう 大さじ1/2
コチュジャン ☆小さじ1☆ 注意!!
入れて1分いためる
㉗ 1回お皿にとり出してね
㉘ さらにフライパン ちょっとふいて
ゴマ油 大さじ1 入れてね
㉙ ごはんを全部入れる
㉚ 1分いためる

㉛ ㉗の具を入れてかるくまぜて火をとめてねぇ
㉜ イエイエに ゴマをふっても 卵をおとしても OK