



ハピーレシビ辞典



「生活良好誌 2002年6月号より」

サンチュカルビ丼・・・焼肉をトッピングしたビビンバ風。



- 1 牛肉に焼肉のたれをまぶしておきます。
- 2 サニーレタスはちぎり、きゅうりはななめ薄切りにし、ミニトマトは半分に切ります。
- 3 酢じょうゆは材料を混ぜ合わせて作り、2の野菜をあえて、どんぶりに入れたご飯の上にのせます。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して1の牛肉を焼き、3にのせます。

材料(4人分)

牛肉(カルビ)	300g
焼肉のたれ	1/2カップ
サラダ油	小さじ2
サンチュまたはサニーレタス	1/2株
きゅうり	1本
ミニトマト	8コ
ご飯	どんぶりに4杯

▼酢じょうゆ▼

しょうゆ	大さじ2
酢、みりん、ごま油、 レモン汁	各大さじ1
しょうが汁	小さじ1/2
にんにくのみじん切り	小さじ1/2
粉唐辛子	小さじ1/2
すりごま	大さじ1