

権内海上保安部巡視船もとうら海保飯

# 男流ビビンバ井の虎の巻



ビビンバ井  
食べまくり～！！



令和3年3月巡視船もとうら主計科職員

ビビンバの起源は、韓国で大晦日に残った  
食べ物を持ち越さないで新年を迎える為に残り物  
とご飯をかき混ぜて食べたことが始まりなんだ！！



ビビンバが残り物から  
生まれたなんて  
びっくり！！



韓国生まれだよ！

## ビビンバ丼の材料と作り方(4人分)

### ★材料

- 牛バラ肉・400g      キムチ・1パック
- ほうれん草・1袋      生卵・4個
- もやし・1袋

### ★牛バラ肉味付け調味料

- ・酒/胡麻油 各大さじ2
- ・コチュジャン/砂糖/醤油 各大さじ1
- ・すりおろしにんにく 小さじ1

### ★ナムル味付け調味料(2セット)

- ・胡麻油 大さじ2、      ・白煎り胡麻 大さじ1
- ・すりおろしにんにく/食塩 各小さじ1
- ・ほうれん草ともやしそれぞれに味付けするため2セット作ります

シンプルな材料でどんな絶品が  
作り出されるか楽しみ!



# その巻

## ナムルを作るべし！！

巻、もやしを茹で冷水で

あら熱をとる



式、ほうれん草を塩茹でし

(冷水であら熱をとる)

3 cm幅にカットする



参、粗熱の取れたもやしとほうれん草は水を良く絞って、

混ぜ合わせたナムル味付け調味料をそれぞれ和えて完成



(写真はもとうら全職員分のため食材の量が多くなっております)

その式

# 牛バラ肉を調理すべし！！

巻, 牛バラ肉を7 cm幅にカット



式, 牛バラ肉味付け調味料を  
加えて炒める



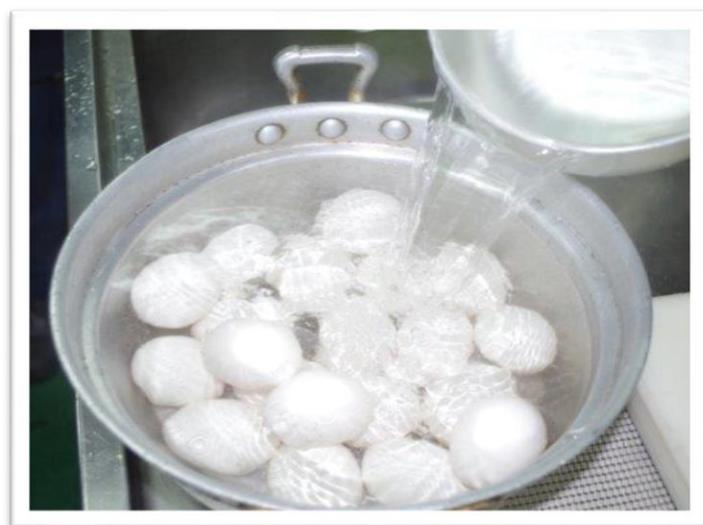
コチュジャンを入れて  
ピリっと辛く美味しさUP!



その参

## 温泉卵を作るべし！！

壺， 熱湯を入れた鍋に生卵を入れて 30 分程度おけば完成



この時熱を逃がさないように  
鍋に蓋をする等工夫しよう！！



決着

盛り付けるべし！！

ご飯をよそい、その上から彩り良く盛り付ければ完成！



添え物としてラーメンサラダと中華スープと

一緒にもとら職員で頂きました！！

巡視船もとら流 男飯 ビビンバ丼

～完～