



비빔밥



<https://recipe.io.kr>

비빔밥

재료 (1인분)

- 밥 1인분, 콩나물 50g, 호박 50g, 고사리 50g, 시금치 50g, 표고버섯 3장, 달걀 1개, 쇠고기 50g, 청포묵 50g, 다시마(10cm) 1조각, 식용유 적당량
- **양념고추장:** 고추장 2큰술, 설탕 1작은술, 물 1큰술, 정종 1큰술, 참기름 약간

조리방법

1. 쇠고기는 곱게 채 썰어 갖은 양념하여 프라이팬에 기름 넣고 볶아 준비한다.
2. 콩나물은 꼬리를 다듬고 소금물에 데쳐 참기름에 살짝 볶아 준비한다.
3. 도라지는 소금에 바락바락 주물러 쓴맛을 없애고 고춧가루, 설탕, 식초, 소금에 무친다. 고사리는 질긴 부분은 다듬고 갖은 양념에 무쳐 기름에 볶는다.
4. 호박은 반달로 썰어 소금에 절여 물기를 꼭 짰 다음 갖은 양념에 볶는다. 청포묵은 곱게 채 썰어 참기름에 살짝 무쳐 놓는다.
5. 달걀은 지단을 부쳐 곱게 채 썰고 다시마는 기름을 넉넉히 두르고 튀기듯이 지져 잘게 부순다.
6. 넓은 그릇에 밥을 담고 준비된 재료들을 골고루 돌려 담고 고추장을 만들어 같이 곁들여 낸다.

Bibimbap

Ingredients (1 serving)

- 1 serving Cooked rice, 50g Bean sprouts, 50g Zucchini, 50g Bracken fern, 50g Spinach, 3 Shiitake mushrooms, 1 Egg, 50g Beef, 50g Mung bean jelly, 1 piece Kelp (10cm), Cooking oil as needed
- **Seasoned Red Chili Paste (Yangnyeom Gochujang):** 2 tbsp Gochujang (chili paste), 1 tsp Sugar, 1 tbsp Water, 1 tbsp Sake, A little sesame oil

Instructions

1. Finely shred the beef, season it with various spices, and stir-fry it in a pan with oil.
 2. Trim the tails of the bean sprouts, blanch them in salted water, and lightly stir-fry them in sesame oil.
 3. Rub the bellflower root with salt to remove the bitterness, and season with red pepper powder, sugar, vinegar, and salt. Trim the tough parts of the bracken fern, season with various spices, and stir-fry in oil.
 4. Cut the zucchini into half-moons, pickle it in salt, squeeze out the water, and stir-fry with various spices. Finely shred the mung bean jelly and lightly toss with sesame oil.
 5. Make an egg garnish (jidan), slice it finely, and fry the kelp in generous oil until crispy, then crush it finely.
 6. Place rice in a wide bowl, arrange the prepared ingredients evenly around it, and serve with the homemade chili paste on the side.
-

拌饭 (Bibimbap)

材料 (1人份)

- 米饭 1人份, 豆芽 50g, 南瓜 50g, 蕨菜 50g, 菠菜 50g, 香菇 3朵, 鸡蛋 1个, 牛肉 50g, 凉粉 50g, 海带(10cm) 1片, 食用油 适量
- 调味辣椒酱：辣椒酱 2大勺, 白糖 1小勺, 水 1大勺, 料酒 1大勺, 香油 少量

烹调步骤

1. 牛肉切细丝, 用各种调料调味后放入平底锅加油翻炒备用。
2. 豆芽去尾, 用盐水焯一下, 用香油稍微翻炒备用。
3. 桔梗用盐揉搓去除苦味, 用辣椒面、白糖、醋, 盐拌匀。蕨菜去除老硬部分, 用各种调料拌匀后用油翻炒。
4. 南瓜切成半月形, 用盐腌制后挤干水分, 用各种调料翻炒。凉粉切细丝, 用香油稍微拌匀。
5. 鸡蛋摊成蛋皮切细丝, 海带用充足的油炸酥后捏碎。
6. 在大碗中盛入米饭, 将准备好的各种食材均匀地围着摆放, 并搭配调好的辣椒

醬一起食用。

拌飯 (Bibimbap)

材料 (1人份)

- 白飯 1人份, 豆芽菜 50g, 小黃瓜/南瓜 50g, 蕨菜 50g, 菠菜 50g, 香菇 3朵, 雞蛋 1個, 牛肉 50g, 綠豆涼粉 50g, 海帶(10cm) 1片, 食用油 適量
- 調味辣椒醬**： 辣椒醬 2大匙, 糖 1小匙, 水 1大匙, 米酒 1大匙, 香油 少許

烹調步驟

- 牛肉切細絲，用各種調料調味後放入平底鍋加油翻炒備用。
 - 豆芽菜去尾，用鹽水燙一下，用香油稍微翻炒備用。
 - 桔梗用鹽揉搓去除苦味，用辣椒粉、糖、醋、鹽拌勻。蕨菜去除較硬部分，用各種調料拌勻後用油翻炒。
 - 南瓜切成半月形，用鹽醃製後擠乾水分，用各種調料翻炒。綠豆涼粉切細絲，用香油稍微拌勻。
 - 雞蛋煎成蛋皮切細絲，海帶用充足的油炸酥後捏碎。
 - 在大碗中盛入白飯，將準備好的各種食材均勻地圍著擺放，並搭配調好的辣椒醬一起食用。
-

ビビンバ

材料 (1人分)

- ご飯 1人分, もやし 50g, かぼちゃ(ズッキーニ等) 50g, ぜんまい 50g, ほう

れん草 50g, しいたけ 3枚, 卵 1個, 牛肉 50g, 緑豆こんにゃく 50g, 昆布 (10cm) 1枚, 食用油 適量

- ヤンニョムコチュジャン: コチュジャン 大さじ2, 砂糖 小さじ1, 水 大さじ1, 料理酒 大さじ1, ごま油 少々

作り方

1. 牛肉は細切りにし、各種調味料で下味をつけてフライパンに油を引いて炒めておく。
2. もやしはヒゲ根を取り、塩水で茹でてごま油で軽く炒めておく。
3. キキョウの根は塩で揉んで苦味を取り、粉唐辛子、砂糖、酢、塩で和える。ぜんまいは硬い部分を整え、各種調味料で和えて油で炒める。
4. かぼちゃは半月切りにして塩で漬け、水気をしっかり絞ってから各種調味料で炒める。緑豆こんにゃくは細切りにし、ごま油で軽く和えておく。
5. 卵は薄焼き卵にして細切りにし、昆布はたっぷりの油で揚げ焼きにして細かく砕く。
6. 大きな器にご飯を盛って準備した具材をきれいに並べ、コチュジャンソースを添えて出す。

Bibimbap

Ingrédients (1 personne)

- 1 portion de riz cuit, 50g de pousses de soja, 50g de courge, 50g de fougère de bracken, 50g d'épinards, 3 champignons shiitaké, 1 œuf, 50g de bœuf, 50g de gelée de haricots mungo, 1 morceau de kombu (10 cm), Huile de cuisson
- **Sauce Gochujang assaisonnée:** 2 c. à s. de gochujang, 1 c. à c. de sucre, 1 c. à s. d'eau, 1 c. à s. de saké, Un peu d'huile de sésame

Instructions

1. Coupez finement le bœuf, assaisonnez-le avec diverses épices et faites-le sauter dans une poêle avec de l'huile.
2. Ébarbez les pousses de soja, blanchissez-les dans de l'eau salée et faites-les

sauter légèrement dans l'huile de sésame.

3. Frottez la racine de platycodon avec du sel pour enlever l'amertume, et assaisonnez avec de la poudre de piment, du sucre, du vinaigre et du sel. Retirez les parties dures de la fougère, assaisonnez-la et faites-la sauter dans l'huile.
 4. Coupez la courge en demi-lunes, faites-la mariner dans du sel, pressez pour éliminer l'eau et faites-la sauter. Coupez la gelée de haricots mungo en fines lanières et mélangez-la avec de l'huile de sésame.
 5. Faites cuire l'œuf en omelette fine et coupez-le en lanières. Faites frire le kombu dans beaucoup d'huile jusqu'à ce qu'il devienne croustillant et émiettez-le finement.
 6. Mettez le riz dans un grand bol, disposez les ingrédients préparés tout autour et servez avec la pâte de piment assaisonnée à côté.
-

Bibimbap

Ingredientes (1 porción)

- 1 porción de arroz, 50g de brotes de soja, 50g de calabacín, 50g de helecho, 50g de espinacas, 3 champiñones shiitake, 1 huevo, 50g de carne de res, 50g de gelatina de frijol mungo, 1 trozo de alga kombu (10 cm), Aceite de cocina
- **Salsa de Gochujang sazonada:** 2 cdas. de gochujang, 1 cda. de azúcar, 1 cda. de agua, 1 cda. de sake, Un poco de aceite de sésamo

Instrucciones

1. Pique la carne de res finamente, sázonela con especias y fríala en una sartén con aceite.
2. Limpie las colas de los brotes de soja, blanquéelos en agua con sal y fríalos ligeramente en aceite de sésamo.
3. Frote la raíz de platycodon con sal para eliminar el amargor y sazone con ají en polvo, azúcar, vinagre y sal. Limpie las partes duras del helecho, sazone y fría en aceite.
4. Corte el calabacín en rodajas de media luna, marínelo en sal, exprima el agua y fríalo. Corte la gelatina de frijol mungo en tiras finas y mézclela con aceite de sésamo.
5. Prepare una tortilla fina de huevo y córtela en tiras. Freír el alga kombu en abundante aceite hasta que quede crujiente y desmenuzarla finamente.
6. Coloque arroz en un tazón ancho, distribuya los ingredientes preparados alrededor y sirva con la pasta de ají a un lado.

Bibimbap

Zutaten (1 Portion)

- 1 Portion Reis, 50g Sojasprossen, 50g Zucchini, 50g Farnkraut (Gosari), 50g Spinat, 3 Shiitake-Pilze, 1 Ei, 50g Rindfleisch, 50g Mungobohnen-Gelee, 1 Stück Kombu (10cm), Speiseöl
- **Gewürzte Gochujang-Paste:** 2 EL Gochujang (Chilipaste), 1 TL Zucker, 1 EL Wasser, 1 EL Sake, Etwas Sesamöl

Zubereitung

1. Das Rindfleisch fein in Streifen schneiden, mit verschiedenen Gewürzen marinieren und in einer Pfanne mit Öl anbraten.
2. Die Enden der Sojasprossen abschneiden, in Salzwasser blanchieren und kurz in Sesamöl anbraten.
3. Die Glockenblumenwurzel mit Salz kräftig reiben, um die Bitterkeit zu entfernen, und mit Chilipulver, Zucker, Essig und Salz anmachen. Den Farn von harten Teilen befreien, marinieren und in Öl anbraten.
4. Den Kürbis in Halbmonde schneiden, in Salz einlegen, das Wasser auspressen und mit Gewürzen anbraten. Das Mungobohnen-Gelee in feine Streifen schneiden und leicht mit Sesamöl vermengen.
5. Das Ei zu einem Omelett braten und in feine Streifen schneiden. Den Kombu in reichlichem Öl knusprig frittieren und fein zerbröseln.
6. Reis in eine große Schüssel geben, die vorbereiteten Zutaten gleichmäßig darum herum anrichten und die gewürzte Chilipaste dazu reichen.

Bibimbap

Ingredientes (1 porção)

- 1 porção de arroz cozido, 50g de broto de feijão, 50g de abóbora, 50g de samambaia, 50g de espinafre, 3 cogumelos shiitake, 1 ovo, 50g de carne bovina, 50g de geléia de feijão mungo, 1 pedaço de alga kombu (10 cm), Óleo de cozinha
- **Pasta de Pimenta Temperada (Yangnyeom Gochujang):** 2 colheres de sopa de gochujang, 1 colher de chá de açúcar, 1 colher de sopa de água, 1

colher de sopa de saké, Um pouco de óleo de gergelim

Instruções

1. Corte a carne bovina em tiras finas, tempere com vários temperos e frite em uma frigideira com óleo.
 2. Limpe as pontas dos brotos de feijão, escale em água com sal e frite levemente em óleo de gergelim.
 3. Esfregue a raiz de platycodon com sal para remover o amargor e tempere com pimenta em pó, açúcar, vinagre e sal. Remova as partes duras da samambaia, tempere e frite em óleo.
 4. Corte a abóbora em meias-luas, salgue, espreme bem a água e frite com temperos. Corte a geléia de feijão mungo em tiras finas e tempere levemente com óleo de gergelim.
 5. Faça uma omelete fina com o ovo e corte em tiras finas. Frite a alga kombu em bastante óleo até ficar crocante e esmague-a finamente.
 6. Coloque o arroz em uma tigela larga, disponha os ingredientes preparados ao redor uniformemente e sirva com a pasta de pimenta temperada ao lado.
-

Бибимбап

Ингредиенты (1 порция)

- Рис (1 порция), Проростки сои 50 г, Тыква 50 г, Папоротник 50 г, Шпинат 50 г, Грибы шиитаке 3 шт., Яйцо 1 шт., Говядина 50 г, Крахмальный желе 50 г, Водоросли комбу (10 см) 1 шт., Растительное масло
- **Острый соус (Янньём Кочуджан):** Кочуджан 2 ст. л., Сахар 1 ч. л., Вода 1 ст. л., Рисовое вино (саке) 1 ст. л., Кунжутное масло немного

Способ приготовления

1. Нарежьте говядину тонкими полосками, приправьте специями и обжарьте на сковороде с маслом.
2. У проростков сои срежьте хвостики, бланшируйте в подсоленной воде и слегка обжарьте в кунжутном масле.
3. Тщательно потрите корень колокольчика с солью, чтобы убрать горечь, и заправьте порошком перца чили, сахаром, уксусом и солью. У папоротника удалите жесткие части, заправьте специями и обжарьте в масле.
4. Нарежьте тыкву полумесяцами, посолите, отожмите лишнюю воду и обжарьте со специями. Крахмальный желе нарежьте тонкими полосками и слегка сбрызните кунжутным маслом.

5. Приготовьте яичный блинчик и нарежьте его тонкими полосками. Водоросли комбу обжарьте в большом количестве масла до хрустящего состояния и измельчите.
 6. Выложите рис в широкую миску, красиво разложите подготовленные ингредиенты по кругу и подавайте вместе с приготовленным соусом кочуджан.
-

Bibimbap

Bahan-bahan (1 porsi)

- 1 porsi Nasi putih, 50g Tauge kedelai, 50g Labu/Zucchini, 50g Pakis (Gosari), 50g Bayam, 3 buah Jamur shiitake, 1 butir Telur, 50g Daging sapi, 50g Jelly kacang hijau, 1 lembar Rumput laut kombu (10cm), Minyak goreng secukupnya
- **Saus Gochujang Bumbu:** 2 sdm Gochujang, 1 sdt Gula, 1 sdm Air, 1 sdm Sake, Sedikit minyak wijen

Cara Memasak

1. Iris tipis daging sapi, bumbu dengan berbagai rempah, lalu tumis di atas wajan dengan sedikit minyak.
 2. Potong akar tauge, rebus sebentar di dalam air garam, lalu tumis sebentar dengan minyak wijen.
 3. Remas akar doraji dengan garam untuk menghilangkan rasa pahit, lalu bumbu dengan bubuk cabai, gula, cuka, dan garam. Buang bagian keras pada pakis, bumbu, lalu tumis dengan minyak.
 4. Potong labu bentuk bulan sabit, marinasi dengan garam, peras airnya hingga kering, lalu tumis dengan bumbu. Iris tipis jelly kacang hijau dan lumuri dengan sedikit minyak wijen.
 5. Buat telur dadar tipis lalu iris halus. Goreng rumput laut kombu dengan minyak yang banyak hingga renyah, lalu hancurkan.
 6. Letakkan nasi di mangkuk besar, tata bahan-bahan yang sudah disiapkan di sekelilingnya secara merata, dan sajikan bersama saus gochujang.
-

Bibimbap

Nguyên liệu (Khẩu phần 1 người)

- 1 phần Cơm trắng, 50g Giá đỗ, 50g Bí ngô, 50g Dương xỉ (Gosari), 50g Rau chân vịt, 3 cái Nấm hương, 1 quả Trứng, 50g Thịt bò, 50g Thạch đậu xanh, 1 miếng Tảo biển Kombu (10cm), Dầu ăn lượng vừa đủ
- Sốt Gochujang trộn:** 2 thìa canh Gochujang, 1 thìa cà phê Đường, 1 thìa canh Nước, 1 thìa canh Rượu Sake, Một ít dầu mè

Cách chế biến

- Thái mỏng thịt bò, ướp với các gia vị rồi cho vào chảo đảo chín với dầu ăn.
- Nhặt bỏ phần đuôi giá đỗ, chần qua nước muối rồi xào sơ với dầu mè.
- Rửa sạch và bóp củ cải cánh với muối để khử vị đắng, sau đó trộn với bột ớt, đường, giấm và muối. Sơ chế phần già của rau dương xỉ, ướp gia vị rồi xào chín với dầu.
- Bí ngô thái hình bán nguyệt, ướp muối, vắt ráo nước rồi xào với gia vị. Thạch đậu xanh thái sợi mỏng rồi trộn nhẹ với dầu mè.
- Tráng trứng mỏng rồi thái sợi. Chiên giòn tảo biển Kombu trong nhiều dầu rồi bóp vụn.
- Cho cơm vào bát lớn, bày các nguyên liệu đã chuẩn bị xung quanh thật đẹp mắt và dọn kèm với sốt Gochujang.

Bibimbap

উপকরণ (১ জনের জন্য)

- ভাত ১ পরিবেশন, সয়াবিন স্প্রাউট ৫০ গ্রাম, জুকিনি ৫০ গ্রাম, ব্র্যাকেন ফার্ন ৫০ গ্রাম, পালং শাক ৫০ গ্রাম, শিতাকে মাশরুম ৩টি, ডিম ১টি, গরুর মাংস ৫০ গ্রাম, মুগ ডালের জেলি ৫০ গ্রাম, কেম্পু (১০ সেমি) ১ টুকরো, রান্নার তেল পরিমাণমতো
- মসলাযুক্ত কোচুজাং সস:** কোচুজাং ২ টেবিল চামচ, চিনি ১ চা চামচ, পানি ১ টেবিল চামচ, সাকে ১ টেবিল চামচ, তিলের তেল সামান্য

প্রস্তুত প্রণালী ১. গরুর মাংস মিহি করে কেটে বিভিন্ন মসলা দিয়ে ম্যারিনেট করে প্যানে তেল দিয়ে ভেজে নিন। ২. সয়াবিন স্প্রাউটের লেজ ছাটাই করুন, লবণ পানিতে ভাপিয়ে তিলের তেলে হালকা ভেজে নিন। ৩. বেলফ্লাওয়ার রুট লবণ দিয়ে চটকে তিতাভাব দূর করুন এবং মরিচ গুঁড়ো, চিনি, ভিনেগার ও লবণ দিয়ে মাখুন। ফার্নের শক্ত অংশ কেটে বিভিন্ন মসলায় মেখে তেলে ভেজে নিন। ৪. জুকিনি অর্ধচন্দ্রাকারে কেটে লবণ দিয়ে মাখিয়ে পানি নিংড়ে নিয়ে বিভিন্ন মসলায় ভেজে নিন। মুগ ডালের জেলি মিহি করে কেটে তিলের তেলে হালকা মেখে রাখুন। ৫. ডিম দিয়ে পাতলা অমলেট বানিয়ে মিহি করে কাটুন এবং কেম্পু পর্যাপ্ত তেলে ক্রিস্পি করে ভেজে গুঁড়ো করে নিন। ৬. একটি বড় বাটিতে ভাত নিন, প্রস্তুত করা উপকরণগুলো চারপাশে সুন্দর করে সাজিয়ে দিন এবং সাথে কোচুজাং সস পরিবেশন

করুন।

Bibimbap

Ingrediencoj (Por 1 porcio)

- 1 porcio da rizo, 50g da sojaj ĝermoj, 50g da kukurbeto, 50g da braken-filiko, 50g da spinaco, 3 shitake-fungoj, 1 ovo, 50g da bovaĵo, 50g da mung-fabo-ĝelo, 1 peco de kombu (10cm), Manĝoleo laŭbezone
- **Spica Gochujang-Saŭco:** 2 kuleroj da gochujang, 1 kulero da sukero, 1 kulero da akvo, 1 kulero da sakeo, Iom da sezama oleo

Instrukcioj

1. Fajn-tranĉu la bovaĵon, spicu ĝin per diversaj spicoj kaj sur-patetu ĝin en pato kun oleo.
2. Senpintigu la sojajn ĝermojn, blanĉu ilin en sala akvo, kaj malpeze sur-patetu ilin en sezama oleo.
3. Frotu la radikon de platikodono per salo por forigi la amarecon, kaj spicu ĝin per kapsika pulvoro, sukero, vinagro kaj salo. Senpintigu la malmolajn partojn de la filiko, spicu ilin, kaj sur-patetu en oleo.
4. Tranĉu la kukurbeton en duonlunojn, enacigu ĝin en salo, elpremu la akvon, kaj sur-patetu kun spicoj. Fajn-tranĉu la mung-fabo-ĝelon kaj malpeze miksu kun sezama oleo.
5. Faru maldikan ovokuiradon, fajn-tranĉu ĝin, kaj krisp-fritu la kombuon en sufiĉa oleo antaŭ ol fajne dispecigi ĝin.
6. Metu la rizon en larĝan bovlon, aranĝu la pretigitajn ingrediencojn egale ĉirkaŭ ĝi, kaj servu kun la hejmfarita kapsika saŭco apud ĝi.

