

保護者からのリクエスト 給食レシピ

「ビビンバ」

● 材料(約4人分)

温かいご飯……………4人分

＜肉いため＞

豚もも肉(スライス)……200g

しょうが(※)……………1かけ

にんにく(※)……………1かけ

サラダ油……………小さじ1

豆板醤……………少々

☆酒……………小さじ1

☆こいくちしょうゆ……大さじ1／2

☆砂糖……………大さじ1／2

☆豆みそ……………小さじ1

※しょうが・にんにくは、おろしチューブでもよいです。



＜ナムル＞

ほうれん草……………40g

もやし……………40g

大豆もやし……………80g

ゆで塩……………少々

★こいくちしょうゆ……大さじ1／2

★砂糖……………小さじ1

★ごま油……………小さじ1／2

● 作り方

① しょうがとにんにくは、みじん切りにする。

② フライパンにサラダ油、豆板醤、①を入れて弱火で加熱する。香りが出てきたら、豚肉を加えていためる。肉に火が通ったら、☆の調味料で味を付ける。

③ ほうれん草は、塩茹でをして冷水にさらし、2cmほどの長さに切る。もやしと大豆もやしは茹でて冷水にさらす。野菜の水気を絞り、★の調味料であえる。

④ 温かいご飯に、肉いためとナムルをのせれば完成。