

## 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、★の調味料である。
- ④ 温かいご飯に、肉いためとナムルをのせれば完成。