

給食レシピ

〈料理名〉
ビビンバ

〈写真〉



材 料	1人分(g)	切り方
ご飯	200g	
ほうれん草	40g	2cm長さ
薄口醤油	1g	
もやし	40g	
人参	10g	千切り
薄口醤油	0.5g	A
濃口醤油	0.5g	
食塩	1g	
ごま油	0.5g	
白いりごま	0.5g	
牛挽肉	50g	
ニンニク	0.5g	おろす
生姜	0.5g	おろす
ごま油	1g	
濃口醤油	1.5g	B
上白糖	0.5g	
料理酒	2g	
トウバンジャン	0.5g	
テンメンジャン	0.5g	
白味噌	0.3g	
白菜キムチ	10g	刻む

作 り 方

- ① ほうれん草は青茹でし、冷水に取る。
水気をよく絞って、2cmの長さに切り、薄口醤油で味付けする。
- ② もやしは茹でて冷水に取り、水気をよく絞っておく。
人参は千切りにし、茹でて冷水に取り、水気をよく絞る。
- ③ ②のもやしと人参を混ぜ合わせ、Aの調味液で和える。
Bの調味料をボールに混ぜ合わせておく。キムチは小さめに刻んでおく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、弱火でおろしニンニク、
おろし生姜を炒めて香りが出たら、牛肉を加えて肉をほぐしながら
中火で炒める。
- ⑤ 肉の色が変わってきたら、混ぜ合わせたBの調味液を入れて、
水気がなくなるま中火でよく炒める。
- ⑥ ご飯を丼に盛り、上にほうれん草①・もやしと人参②・牛挽肉④を
それぞれ盛る。最後に刻んだ白菜キムチを添える。

お子さまや、辛味の苦手な方に

・本レシピでは牛挽肉を炒める際に、トウバンジャンを使用していますが、**トウバンジャンを味噌に置き換え**ると辛味を控えることができます。
キムチの量を少なくしてもよいですね！

