



# 我一小給食レシピ°



献立名

## ビビンバ

献立使用日 : 6 月 11 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
豚肉	140g		ほうれん草	140g	7~9茎
ぜんまい水煮	70g		みそ <b>D</b>	10g	小さじ1と2/3
しょうゆ <b>A</b>	20g	大さじ1強	しょうゆ <b>D</b>	10g	小さじ1と2/3
砂糖 <b>A</b>	6g	小さじ2	酒 <b>D</b>	9g	小さじ1と4/5
大豆もやし	100g	半袋	砂糖 <b>D</b>	8g	小さじ1弱
キムチの素 <b>B</b>	1.3g	少々	キムチの素 <b>D</b>	12g	小さじ2
にんじん	65g	中2/3本	ごま油 <b>D</b>	9.5g	大さじ4/5
だいこん	120g	3cmくらい	白炒りごま <b>D</b>	4.5g	小さじ1と1/2
酢 <b>C</b>	4.5g	小さじ1弱			
塩 <b>C</b>	2g	小さじ1/3	米 (ごはん)	420g	2と1/2カップ
砂糖 <b>C</b>	4g	大さじ1強	水 (ごはん)	590g	3カップ弱

### 〈作り方〉

- ① 豚肉は干切りのものを用意する（無ければ小間切れでも可）。水気を切ったぜんまい水煮と共に、Aのしょうゆと砂糖で煮付けます。
- ② 大豆もやしはゆでて水にとり、水気をしぼった後にBのキムチの素を和えます。
- ③ にんじんとだいこんは干切りにしてゆでる。茹でたら熱いうちにCの甘酢に漬け込んで味をなじませます。
- ④ ほうれん草はゆでて水にとり、荒く刻んでおきます。
- ⑤ Dの調味料を合わせてタレをつくります。
- ⑥ 皿にご飯を盛り付け、上に①から④の具をそれぞれ盛り付けます。
- ⑦ 上から⑤のタレをかけます。（給食では①～⑤を全て混ぜ合わせてごはんの上にのせます。）

ビビンバは「混ぜごはん」なので、食べる  
ときはよく混ぜながら食べてください。  
お肉はひき肉でも代用できます。

