



# 高小給食レシピ



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	D 10g	小さじ1と2/3
しょうゆ	A 20g	大さじ1強	しょうゆ	D 10g	小さじ1と2/3
砂糖	A 6g	小さじ2	酒	D 9g	小さじ1と4/5
大豆もやし	100g	半袋	砂糖	D 8g	小さじ1弱
キムチの素	B 1.3g	少々	キムチの素	D 12g	小さじ2
にんじん	65g	中2/3本	ごま油	D 9.5g	大さじ4/5
だいこん	120g	3cmくらい	白炒りごま	D 4.5g	小さじ1と1/2
酢	C 4.5g	小さじ1弱			
塩	C 2g	小さじ1/3	米(ごはん)	420g	2と1/2カップ
砂糖	C 4g	大さじ1強	水(ごはん)	590g	3カップ弱

## 〈作り方〉

- ① 豚肉は千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る。
- 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る。
- ③ にんじんとだいこんは千切りにしてゆでる。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る。
- ④ ほうれん草はゆでて水にとり、荒く刻んでおく。
- ⑤ Dの調味料を合わせてタレをつくる。
- ⑥ 皿にごはんを盛り付け、①・②・③・④を手前・右・左・奥に盛り付け、上から⑤のタレをかける。(給食では①~⑤を全て混ぜ合わせてごはんの上のにのせます。)

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。  
お肉はひき肉でも大丈夫です、その時はぜ  
んまいの水煮を細かく刻んでください。

