

ビビンバ

人気メニューです。野菜がたっぷりとれます。給食では麦ご飯にのせて食べます。

《材料》小学生6人分

米 2合半
水 適宜

豚もも千切り . . . 200g
ぜんまい水煮 . . . 100g
にんにくみじん切り 小さじ1/2
しょうがみじん切り 小さじ1/2
サラダ油 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ2
みそ 大さじ1/2
白いりごま 大さじ1

小松菜 1/2束(130g)
大豆もやし 3/4袋(150g)
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ2
ごま油 小さじ2

にんじん 中1/2本(70g)
大根 3cm位(110g)
塩 小さじ1/2
キムチの素 小さじ1弱

《作り方》

- ①米は研ぎ、炊飯器に依じて水加減して炊飯する。
- ②ぜんまいは3cm長さに切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- ④豚肉を加えて炒める。色が変わったらぜんまいを加える。
- ⑤しょうゆ、砂糖、みそを加え、弱火で煮詰める。
- ⑥いりごまをふる。
- ⑦小松菜はゆでて水気を絞り、一口大に切る。
- ⑧大豆もやしはゆでて水冷する。水気をよく絞る。
- ⑨ボールにしょうゆ、砂糖、ごま油を入れて混ぜる。
ゆでた小松菜と大豆もやしを加えて和える。
- ⑩にんじん、大根は千切りにして塩をまぶしてもむ。
水気を絞り、キムチの素で和える
- ⑪⑥、⑨、⑩を全部混ぜる。
- ⑫炊きあがったご飯にのせる。

