



給食のビビンバは、ご飯と別にお皿に盛りつけますが、ご家庭では白いご飯の上のにのせていただいても大丈夫です。具とご飯を良くかき混ぜて食べてもおいしいです。

(材 料 4人分)

♡ビビンバ(肉)

- ・豚もも肉 300g 千切りにしておく
- ・ぜんまいの水煮 72g
- ・しょうゆ 24g
- ・ごま油 4g
- ・酒 5g
- ・おろししょうが 少々
- ・サラダ油 5g

♡ビビンバ(野菜)

- ・小松菜 5~6株
- ・大豆もやし 100g
- ・しょうゆ 15g
- ・酒 5g
- ・ごま油 2.4g
- ・砂糖 5g
- ・すり白ごま 10g

(つくりかた)

♡ビビンバ(肉)

- ① 豚肉・ぜんまいの水煮は、しょうゆ・ごま油・酒・おろししょうがにつけておきます。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めます。豚肉に火が通ったら出来上がりです。

♡ビビンバ(野菜)

- ① しょうゆ・酒・ごま油・砂糖を加熱し、冷ましてたれを作ります。
- ② 小松菜・大豆もやしは、2cmに切ります。
- ③ ②を茹でて、ザルにあげます。水で冷やしてから、良く水けを切っておきます。
- ④ ①のたれとごまと混ぜて出来上がりです。

♡ご飯の上に肉と野菜を盛り付けて出来上がりです。

