



子どもたちが大好き！給食の人気レシピ（主菜）

瀬戸市

ビビンバ

【材料(4人分)】

	豚もも細切り肉	140g
[ごま油	大さじ1
	おろししょうが	小さじ1/2
	おろしにんにく	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	きりぼしだいこん	8g
	にんじん	1/4本(40g)
	もやし	1/2袋(100g)
	ほうれんそう	2株(70g)
[鶏卵	2個
	塩	少々
	油	小さじ1
みそだれ	豆みそ	大さじ2
	砂糖	大さじ3
	みりん	大さじ1
	コチュジャン	小さじ1/2
	水	40ml
	白いりごま	大さじ1



【作り方】

- ① フライパンにごま油を入れて熱し、おろししょうが、おろしにんにくを入れて香りを出す。豚肉を加えて炒め、色が変わったら砂糖、みりん、しょうゆで味付けをする。
- ② きりぼしだいこんは水で戻し、水気をしぼって食べやすい長さに切る。にんじんは細切りにする。
- ③ ②ともやしをゆでて冷まし、水気を切っておく。
- ④ ほうれんそうはゆでて冷水にとり、水気をしぼって食べやすい長さに切る。③と合わせる。
- ⑤ 卵は割りほぐし、塩を加えて混ぜる。油を引いたフライパンに流し入れ炒り卵を作る。
- ⑥ 鍋に豆みそ、砂糖、みりん、コチュジャン、水を入れ、みそが溶けるまで混ぜながら加熱し、みそだれを作る。
- ⑦ ①④⑤を皿に盛り付け、みそだれと白いりごまをかける。

●韓国料理を子どもたちが食べやすいようにアレンジしました。

●ビビンバをごはんの上のにのせて、混ぜて食べてください。

🍴ビビンバは、米、肉、卵、野菜など多くの食材を混ぜ合わせて食べるため、一品で様々な栄養素をとることができます。甘辛いみその味付けで食が進む料理です。



一食分の献立例:ごはん ビビンバ わかめスープ オレンジ