

ビビンバ



2月 第1回 いがスマイル給食 (いがっこ元気)



☆材料 (1人分)

【肉ぜんまい】		【ナムル】	
サラダ油	少々(0.5g)	にんじん	5g
にんにく	0.2g	ほうれんそう	30g
☺ 牛小間切れ肉	35g	大豆もやし	15g
○ 酒	小さじ1/2強(3.5g)	☆ 天塩	少々(0.2g)
ぜんまい	10g	☆ ごま油	少々(0.2g)
● さとう	小さじ1/2強(2g)	【みそ】	
● こいくちしょうゆ	小さじ1/2(3g)	★ 水	2g
		★ 赤みそ	小さじ1強(7g)
		★ さとう	小さじ1強(3.5g)
		★ みりん	小さじ1/5弱(1g)
		★ 酒	小さじ1/3弱(1.4g)
		★ トウバンジャン	少々(0.1g)
		ごま	1g
【ごはん】			
☺ 麦ごはん	茶わん1杯		
(米は伊賀米コシヒカリ)			

☆つくり方

- 【肉ぜんまい】
- ① 牛肉は食べやすい大きさに切って、○の酒をふりかけておく。
 - ② にんにくはみじん切りにし、ぜんまいは4cm程度に切って茹でしておく。
 - ③ サラダ油でにんにくと①の牛肉を炒め、火が通ったらぜんまいと●の調味料で味をととのえる。
- 【ナムル】
- ④ にんじんはせん切り、ほうれんそうともやしは食べやすい大きさに切って、茹でる。(茹でる湯に対して0.5%の塩を加える)
 - ⑤ ④が冷めたら、☆の調味料で和える。
- 【みそ】
- ⑥ ごまは煎っておく。
★を煮立てて、⑥のごまを入れる。

POINT

ごはんの上に『肉ぜんまい』『ナムル』『みそだれ』をのせて、混ぜていただきます。ビビンバは、韓国の料理「ビビン」=「混ぜる」、「バ」=「ご飯」という意味です！