

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】 | |
|--------------|---------------|
| サラダ油 | 少々(0.5g) |
| にんにく | 0.2g |
| ☺ 牛小間切れ肉 | 35g |
| ○ 酒 | 小さじ1/2強(3.5g) |
| ぜんまい | 10g |
| ● さとう | 小さじ1/2強(2g) |
| ● こいくちしょうゆ | 小さじ1/2(3g) |
| 【ごはん】 | |
| ☺ 麦ごはん | 茶わん1杯 |
| (米は伊賀米コシヒカリ) | |

| 【ナムル】 | |
|-----------|---------------|
| にんじん | 5g |
| ☺ ほうれんそう | 30g |
| 大豆もやし | 15g |
| ☆ 天塩 | 少々(0.2g) |
| ☆ ごま油 | 少々(0.2g) |
| 【みそ】 | |
| ★ 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 |

☆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！