

伊賀牛ビビンバ

9月 第1回 伊賀スマイル給食（自校調理）



☆材料（1人分）

伊賀牛もも小切り肉	40g	しお	少々(0.2g)
酒	4g	ごま油	少々(0.2g)
ぜんまい	5g	☆水	2g
にんにく	0.2g	☆赤みそ	小さじ1強
サラダ油	少々(0.5g)	☆さとう	小さじ1強(3.5g)
★さとう	小さじ1/2強(2g)	☆みりん	少々(1g)
★こいくちしょうゆ	小さじ1/2(3g)	☆酒	小さじ1/4強(1.4g)
にんじん	10g	☆ごま	1g
ほうれん草	20g	☆トウバンジャン	少々0.1g
大豆もやし	20g		

☆つくり方

- ① サラダ油でにんにくを炒め、酒で下味をつけた牛肉とぜんまいを炒め、★の調味料で味をつける。
- ② 熱処理をしたにんじん・ほうれん草大豆もやしをしお・ごま油で和える。
- ③ ☆の調味料を煮立て、みそだれを作る。

*中学年（3～4年生）の分量です。
野菜などは廃棄した分を除いた正味量を掲載しています。

POINT

たっぷりの野菜と伊賀牛をみそだれで混ぜていただくビビンバは、見た目もよく栄養満点です😊