

## ビビンバ

主食

主菜

副菜

《1人分》

エネルギー 543kcal 食塩相当量 3.1g

## 給食での組み合わせ例

- ・華風コーンスープ
- ・みかん



材料	4人分	材料	4人分
米	2合	白菜	小1/8カット(200g)
豚ひき肉	300g	えのき(もやし)	1/2袋(60g)
油	小さじ1(4g)	ニラ	1/2束(50g)
★豆板醤	小さじ1/2(2.5g)	☆赤みそ	大さじ2(36g)
★にんにく	少々	☆砂糖	大さじ1(18g)
★しょうが	少々	☆醤油	大さじ2(36g)
にんじん	中1/3本(70g)	☆酒	大さじ1(15g)
タケノコ(水煮)	70g	ごま油	大さじ1/2(6g)
ぜんまい	40g	白いりごま	お好み
キムチ	80g		

## 《作り方》

具材はアレンジOK！給食ではえのきを使用しています。  
作りやすいように、多めの分量になっています。

- しょうが・にんにくはみじん切りにする(チューブでもOK)。えのきは1/2に切る。
- にんじん・たけのこ・ぜんまい・ニラは4cmに切る(にんじん・タケノコは細切り)。
- 白菜は食べやすい大きさに切る。キムチは小さめに切る。
- 油をひき、★を入れ炒め(弱火~中火)、香りがでてきたら豚ひき肉を入れ、炒める(中火)。
- 肉の色が変わったら人参・たけのこを入れ、炒める。
- ぜんまい・キムチを入れ、炒める。
- 白菜・えのき(もやし)を入れ、蓋をする。
- 白菜がしんなりしたら☆を入れ、混ぜる(味を確認、調整する)。
- ニラを入れ、さっと混ぜたらごま油を入れ風味をつける。
- お皿にご飯と具を盛りつける(お好みで白いりごまを振ってどうぞ)。

給食で子どもたちに人気のメニューです！

具を全て混ぜるタイプになるので、簡単においしく作ることができます。  
ご家庭でもぜひお試しください。 ※辛さはお好みで調整してください。