

給食レシピ



ビビンバ

| 食品名 | 1人分 (g) | 切り方・下処理 | 調理方法 | |
|--------------|---------|-------------|---|---------------------|
| ごはん | 1杯 | | ① 肉炒め 豚肉と切干大根を炒め、調味料を加えて炒め煮する。 ② ナムル 野菜はゆでて、調味料と白ごまを混ぜ合わせる。 ③ ごはんに肉炒めとナムルをのせて、出来上がり。 ☆ごはんと肉炒め・ナムルを混ぜながら食べましょう！ | |
| 豚干切り肉 | 25 | | | |
| 切干大根 | 5 | もどして2cm位の長さ | | |
| 炒め油 | | | | |
| さとう | 2 | | | |
| しょうゆ | 4 | | | |
| 酒 | 1 | | | |
| みりん | 1 | | | |
| トウバンジャン | 0.1 | | | |
| にんじん | 10 | 千切り | | |
| もやし | 20 | | | |
| ほうれんそう又はこまつな | 20 | 2cm位の長さ | | |
| 塩 | 0.15 | | | |
| しょうゆ | 1.5 | | | |
| ごま油 | 0.5 | | | |
| 白ごま | 1 | | | |
| | | | | ※調味料は、ご家庭で調節してください。 |