

* きゅうしょくのレシピ *



給食のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭で
おためしてください！

ビビンバ

【1人分】

食材名	分量	下処理	作り方
ごはん	1杯		<p>【肉炒め】</p> <p>①ごま油でにんにく、しょうがを炒め、豚肉を加え炒める。</p> <p>②切干大根を加え炒め合わせ、調味料を加え炒め煮する。</p> <p>③煮汁を炒りつける。</p> <p>※給食では肉の使用量の目安があります。ボリュームを出すために切干大根を加えています。しっかりした味付けなので肉とよくなじみます。切干大根はカルシウム豊富な食材でおすすめです！</p> <p>【ナムル】</p> <p>①野菜は蒸かす（又はゆでる）</p> <p>②野菜に塩、ごま油を和え、白いりごまをふりまぜる。</p> <p>ごはんには肉炒め、ナムルをのせて出来上がり。</p> <p>※給食では、炒り卵ものせるビビンバもあります。</p>
豚もも千切り肉	25		
切干大根	3	もどす	
にんにく	0.3	みじん	
しょうが	0.3	みじん	
酒	1		
さとう	2		
しょうゆ	5		
みりん	1		
トウバンジャン	0.1	お好みで調整	
ごま油	1		
にんじん	10	千切り	
もやし	20		
ほうれん草	15	2cm長さ	
塩	0.15		
ごま油	0.8		
白いりごま	2		