

作ってみよう！おうちで作れる給食メニュー

ビビンバ丼の具

材料 4人分

合いびき肉	200g	
おろしにんにく	2g	(小さじ1/2、チューブなら1cm)
ごま油	2g	(小さじ1/2)
○砂糖	9g	(大さじ1)
○酒	5g	(小さじ1)
○こいくちしょうゆ	12g	(小さじ2)
○コチジャン	1.5g	



だいこん	100g	(厚さ2〜3cm程度)	千切り
ほうれん草	120g	(1/2袋)	2cm幅
もやし	100g	(1/2袋)	荒切り
にんじん	80g	(中1/3本)	千切り
★砂糖	9g	(大さじ1)	
★塩	0.8g		
★こいくちしょうゆ	18g	(大さじ1)	
ごま油	4g	(小さじ1)	
いりごま	6g	(小さじ2)	



作り方

- ① 大根とにんじんは千切りにする。もやしは荒切りにする。ほうれん草を下ゆでし、2cm幅に切る。



② ごま油でにんにくを炒める。ひき肉を入れる。○の調味料を入れて味付けをする。



③ にんじん、だいこん、もやし、ほうれん草の順で野菜を炒める。②のひき肉を加える。

④ ★の調味料を入れて味付けをする。最後にごま油、いりごまを加える。



一言メモ

・とても人気のあるメニューで、昨年度は給食試食会やリクエストメニューにも選ばれた料理です。甘辛い具がごはんに合わせて、パクパク食べられます。

・ビビンバという様々な具がきれいに並んでいるものをイメージすると思いますが、給食では野菜をまとめて炒めて味付けします。その代わり先にひき肉にしっかり味付けをするので、野菜の甘みとお肉のうま味の両方が味わえます。

