

● 豚肉ビビンバ ●



材料（ 4人分 ）

ご飯（米）	2合
豚肉	100g
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ1
ぜんまい水煮	12g
にんにく	少々
こいくちしょうゆ	大さじ1
三温糖	小さじ2
水	大さじ1
にんじん	40g（中1/5本）
太もやし	100g
ほうれんそう	120g（1/2束程度）

卵	Mサイズ2個
塩	少々
サラダ油	小さじ1/2
白ごま	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
三温糖	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
とうがらし	少々

調味料

作り方

1. 材料を切る。
肉は1cm程度のせん切り、にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、もやしほうれんそう、ぜんまいは2cm程度に切る。
2. ぜんまいをゆでる。
3. フライパンに油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、肉と酒を入れて炒める。
4. 3にぜんまいを加え、しょうゆと三温糖と水を入れ煮て冷ます。
5. 野菜をそれぞれ別々にゆで、冷ます。もやしは水からゆでる（シャキットなる）。
6. ごまをフライパンで炒る。
7. 卵に塩を入れ、炒り卵を作り冷ます。
8. 調味料を煮立てたれを作り冷ます。
9. 具、ごまをたれであえて、お皿に盛り付けたご飯にのせたら、できあがり！

●栄養教諭のコメント

ビビンバは、朝鮮半島に伝わる伝統的な混ぜご飯で、どんぶりにご飯とナムルや肉、卵等の具をのせよくかき混ぜて食べる料理です。給食では、ゆでた野菜や卵、肉などをたれと混ぜ、ご飯と一緒に食べます。具を冷まし、とうがらしをほんの少しきかせたたれで味付けをしたどんぶりなので、食欲がおちてしまいがちな暑い時期にも食べやすい料理です。野菜をたくさん食べることができ、太もやしのかわりに大豆もやしを使ったり、他の野菜でつくったナムルをのせたりしてもおいしく食べていただけます。子どもたちに人気のある、献立のひとつです。