



ビビンバ



栄養価(1人分)

エネルギー： 467 kcal

たんぱく質： 12.7 g

塩分： 0.7 g

組み合わせ

ビビンバ

牛乳

三色ナムル

トック

材料【4～5人分】

| | |
|-------------|---------|
| 牛肉 | 200g |
| もやし | 100g |
| ぜんまい(水煮) | 50g |
| 人参 | 1/3 本 |
| 切り干し大根 | 15g |
| にら | 30g |
| 干し椎茸 | 2 枚 |
| サラダ油 | 適量 |
| にんにく(すりおろし) | 少々 |
| しょうが(すりおろし) | 少々 |
| 濃口しょうゆ | 大さじ 1.5 |
| 砂糖 | 大さじ 1.5 |
| 豆板醤 | 少々 |
| 胡椒 | 少々 |
| ご飯 | 適量 |

～作り方～

- ① 切り干し大根はよく洗ってから、水戻しし、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 干し椎茸は水戻しし、薄くスライスしておく。
- ③ 人参は千切り、ぜんまいとにらは食べやすい長さに切っておく。
- ④ フライパンに油を熱し、牛肉、しょうが、にんにくを炒める。
- ⑤ 人参、ぜんまい、干し椎茸、切り干し大根、もやしを炒める。
- ⑥ ⑤の具材に火が通ったら、調味料、にらを加えて仕上げる。
- ⑦ ご飯の上に盛り付ける。

一口メモ



ビビンバは給食の人気メニューのひとつです。切り干し大根を加えることによって、噛み応えやボリュームをアップさせています。

