

給食のレシピ紹介コーナー



12月の献立から、大人気だったビビンバを紹介します。
何人かの方から「作り方を教えてください」をいわれたほどです！
ちょっと手間はかかりますが、おいしいのでぜひ作ってみてくださいね。

ビビンバ

材料		1人分	4～5人分
A	豚もも肉	40 g	200 g
	酒	1 cc	小さじ1
	しょうが	1 g	ひとかけ
	砂糖	2 g	10 g
	醤油	3.6 g	大さじ1
	みそ	1 g	小さじ1
	コチュジャン	1 g	小さじ1
	テンメンジャン	2 g	小さじ2
	油	適量	適量
B	にんじん	5 g	20 g
	大根	15 g	70 g
	もやし	10 g	50 g
	ごま油	0.5 g	小さじ1
	塩	少々	適量
C	ぜんまいの水煮	10 g	50 g
	ごま油	0.3cc	適量
	砂糖	0.5 g	小さじ1
	みりん	0.5cc	小さじ1
	醤油	0.8cc	小さじ1
D	ほうれん草（又は小松菜）	20 g	100 g

※ 調味料等の材料は、味をみながら調整してください。

【 切り方 】

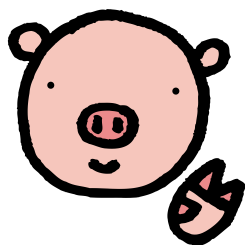
豚肉は細く切る。しょうがはみじん切り。人参・大根はせん切り。
ぜんまいは長かったら切る。

【 作り方 】

- (A) 豚肉は酒をふり、油で炒めて味付けをしておく。
- (B) にんじんと大根は、ごま油で炒め、塩をふり、ザルにあげて水けをしぼっておく。
- (C) ぜんまいは、ごま油で炒めて水を入れて煮て、ふっくらしたら調味料を加え、落としぶたをして煮含める。
- (D) ほうれん草（小松菜）は、ゆでて食べやすい大きさに切り、水けをしぼっておく。

- ① AからDをそれぞれ作って、最後に混ぜる。
- ② ごはんにかけて、よく混ぜながら食べるとおいしいです。

※ 給食では全部混ぜていますが、お家ではそれぞれ味付けをして、きれいに分けてご飯にのせてもいいと思います。
目玉焼きや温泉卵をのせてもおいしそうですね。



あたたかいごはんにかけて
食べてくださいね！

南部学校給食センターレシピ 2016. 12

【 おまけ 】

キムチ入りトックスープ

給食では、キムチ入りトックスープを一緒につけました。
味付けはコンソメや中華スープで、薄口しょうゆと塩で味を整えます。
スープの中は、豚肉と野菜です。

（えのきだけ、にんじん、にら、白ねぎ、白菜など）
そして白菜キムチを入れました。
最後にトックという韓国のおもちを入れて、やわらかくなるまで煮ます。
ビビンバとも合う組み合わせです。