

主食



おいしい給食レシピ

ビビンバ



ざいりょう 材料 (4人分)

・牛こまぎれ肉	120g	・にんにく	5 cm	
・酒	小さじ 1	・こまつな	2株	
・にんにく	ひとかけ	・もやし	100g	
・サラダ油	小さじ 2	・白いりごま	小さじ 1	
・トウバンジャン	少々	A	・砂糖	小さじ 1
・切干大根	16g		・しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
・酒	小さじ 1		・酢	小さじ 1
・みりん	小さじ 1		・ごま油	小さじ 1
・砂糖	小さじ 2			
・しょうゆ	大さじ 1			

<作り方>

- ① 牛こまぎれ肉は酒で下味をつける。にんにくはみじん切り、切干大根は水で戻してから切っておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、にんにく、トウバンジャンを炒め、にんにくの香りがでたら牛こまぎれ肉を炒める。肉に火が通ったら切干大根を炒め、砂糖、酒、みりん、しょうゆで味をつける。
- ③ にんじんはせん切り、こまつなは長さ2cmカット、もやしはざく切りにし、それぞれゆでて冷ます。白いりごまは炒っておく。
- ④ 合わせたAで、③の材料を和える。
- ⑤ ごはんの上に、②と④のできあがった具を盛りつける。



切干大根は、戻した後よく水気を切って使います。牛肉と炒めると味がしみ、歯ごたえもあって食べ応えが増します。

野菜はそれぞれに味をつけて盛り付けると彩りがよくなります。