



学校給食レシピ
韓国



ビビンバ

給食で子どもたちに大人気のメニューです。

材料 (4人分)

〈牛肉〉	牛肉	300g
	・油	小さじ1
	・酒	小さじ1
	・にんにく(おろし)	小さじ1強
A	・上白糖	大さじ3
	・濃口しょうゆ	大さじ1
	・黒ごま	大さじ1
	・赤みそ	大さじ1強
	・トウバンジャン	お好み量
	・酒	大さじ1
	・葉ねぎ	適量

〈ナムル〉	・もやし	1/2 袋
	・小松菜	2 束
	・にんじん	1/3 本
B	・濃口しょうゆ	小さじ2
	・ごま油	小さじ1
	・こしょう	少々
	・しょうが(おろし)	適量
	・すりごま	適量
	・ごはん	4人分

作り方

〈牛肉〉

- ① 葉ねぎ…小口切り
- ② フライパンに油を熱し、にんにくと牛肉、酒を入れて炒める。
- ③ ②にAを入れて、葉ねぎを加える。

〈ナムル〉

- ① 材料を切る。
にんじん…千切り 小松菜…2cm程度
- ② 野菜をゆでて、冷ました後、水気をきる。
- ③ B、すりごまをあわせ②とあえる。

※ ごはんに牛肉とナムルをのせて仕上げる。