



ビビンバ

3月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
牛肉または豚肉 (スライス)	200g	<ol style="list-style-type: none">もやしにんにく、きゅうりをゆでて、水気を切っておく。フライパンに油を熱し、にんにく、豆板醤を入れて炒める。香りがでたら肉を入れて炒め、Aを入れて味をつける。③に①を入れて混ぜ合わせる。最後にごま油、白ごまを入れて仕上げる。	
油	適宜		
にんにく (みじん切り)	少々		
豆板醤	適量		
もやし	1/2 袋		
にんにく (せん切り)	1/3 本		
きゅうり (せん切り)	1 本		
A	赤みそ		大さじ1と1/2
	砂糖		大さじ1と1/2
	しょうゆ		大さじ1
	みりん		小さじ1
ごま油	適量		
白ごま	適量		
ごはん	4人分		

お好みで炒り卵を加えると彩りがきれいになりますよ！

ひとこと Memo

給食で子どもたちに人気のビビンバです。きゅうりの代わりにほうれん草にすると、ビタミンCや鉄がしっかり摂れますよ。

【1人分の栄養価】 (ごはんを除く)	
エネルギー	173kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	10.3g
食塩相当量	1.8g