



広島たっぴりビビンバ

1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
合いびき肉	120g	①フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。一旦取り出しておく。
広島菜漬け(せん切り)	60g	
白菜キムチ(短冊切り)	60g	
もやし	80g	
しらす干し	12g	②フライパンにごま油とにんにくを入れて熱し、香りが出てきたら、合いびき肉を入れて炒める。
にんにく(みじん切り)	1 かけ	
ごま油	適宜	③もやし、広島菜漬け、白菜キムチ、しらす干しを入れて炒め、しょうゆとこしょうで味を調える。最後に白ごまを入れる。
しょうゆ	小さじ 1/2	
こしょう	少々	④ごはんの上に、①、③をかける。
白ごま	小さじ 1	
卵(割りほぐす)	1 個	
油	適宜	
ごはん	4 杯分	



ひとこと Memo

2014 年度の「ひろしま給食 100 万食プロジェクト」で優秀レシピ賞を受賞し、給食で何度も登場している人気メニューです。

広島県の特産品である広島菜漬けとしらす干しを使った、広島県をたっぷり味わえるお手軽ビビンバです。



【1人分の栄養価】 (ごはんを除く)	
エネルギー	131kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	8.5g
食塩相当量	1.0g