

ビビンバ

4月 福山市立〇〇小学校

材料(4人分)		作り方	
豚肉(スライス)	140g	① フライパンに油を熱し、にんにく、豆板醤を入れて炒め、香りがでたら肉を入れてよく炒める。 ② Aで下味をつける。 ③ にんじん、きゅうり、もやしを入れて炒める。 ④ Bを入れて味付けし、ごま油と白ごまを混ぜる。 ⑤ ④ごはんのにのせる。	
にんにく(みじん切り)	少々		
油	適宜		
豆板醤	適量		
A	砂糖		小さじ1/2
	しょうゆ		小さじ1
にんじん(せん切り)	1/4本		
きゅうり(せん切り)	1本		
もやし	1/2袋		
B	赤みそ		大さじ1
	しょうゆ		小さじ2
	みりん		小さじ2/3
	砂糖		大さじ1
ごま油	適量		
白ごま	適量		



ホームページで過去のレシピ等を紹介しています。

ひとこと Memo

給食で人気のビビンバです。生のにんにくを使うと香りがよくなり、食欲増進にもつながります。

【1人分の栄養価】

(ごはんを除く)

エネルギー	141kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	8.3g
食塩相当量	1.4g



からいのが苦手な人は、豆板醤をひかえめに！

