



「ビビンバ」

給食の人気メニュー！
やさいもおいしく食べられ
て、ごはんもすすみます。



(作り方)

材料 4人分

豚もも肉	180g
もやし	100g
ぜんまい(ゆで)	50g
チンゲンサイ	80g
にんじん	60g
ねぎ	20g
たまご(L)	1個
サラダ油	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
白こしょう	少々
こい口醤油	大さじ1と小さじ2
米酢	小さじ2
三温糖(砂糖)	小さじ2
コチジャン	小さじ1/2
すりごま	小さじ1
いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1

- ①豚もも肉は、1cm幅にカットする。
- ②もやしは、よく洗って、下ゆでしておく。
- ③ぜんまいは2cmカット、チンゲンサイは1cm幅にカットして、根元と葉に分けておく。にんじんは千切り、ねぎはうすくスライスする。
- ④★カッコ内の調味料を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
- ⑤フライパンに油(分量外)をひき、たまご1個でいり卵を作っておく。→小皿にとりだしておく。
- ⑥フライパンに油をひき、おろし生姜、おろしにんにくで、①の豚肉を炒め、少し火が通ってきたら、ねぎを1/3と④の合わせ調味料を1/3程度入れて、炒める。
- ⑦さらに、にんじん、ぜんまい、チンゲンサイの根元部分を炒め、ふたをして少し蒸らし、火が通ったら、もやし、チンゲンサイの葉、残りのねぎを炒め、残りの合わせ調味料を全部加え、いり卵と各種ごまを加えた後、仕上げにごま油をまわし入れる。

作り置きしておくと、休日のお昼にも助かります。
調味料は、あらかじめ混ぜておくこと、炒める前に
材料を下準備しておくことがポイントです。

季節によって、材料をかえてもいいですね。たけのこを
千切りにしたものを加えるのもおすすめです。

