

ビビンバ



材料(4人分)

牛もも肉	200 g
大豆もやし	100 g
ほうれん草	100 g
にんじん	50 g
青ねぎ	20 g
にんにく	2 g
白ごま	6 g
さとう	18 g (大さじ2)
濃口しょうゆ	45 g (大さじ2と小さじ2)
ごま油	2 g (小さじ1/2)
なたね油	5 g (小さじ1)

ビビンバは給食のごはんの献立で、カレーと並んで人気のある献立です。
たけのこ入りビビンバ・切り干し大根入りビビンバ・キムチビビンバなどの種類があります。

作り方

1. 青ねぎは小口切り、にんにくはすりおろす。ごまはから煎りする。
青ねぎ・にんにく・白ごま・さとう・濃口しょうゆ・ごま油を合わせて、火にかけてひと煮たちさせ、タレをつくる。
2. 大豆もやしは根を切り、半分くらいの長さに切る。大豆もやしは、水からゆでる。
3. ほうれん草は2 cmくらいの長さに切る。ほうれん草は塩ゆでし、流水にとり水気をきる。
4. 牛肉は細切りにする。にんじんは短冊切りにする。
5. フライパンに油を入れて熱し、牛肉とにんじんを炒め、火がとおったら1のタレを半分加えて調味する。大豆もやし・ほうれん草を入れて炒め、残りのタレを加えて仕上げる。

*調理のポイント

☆それぞれの材料を個々に炒めてタレで味をつけ、
ごはんの上に置いてもきれいです。

