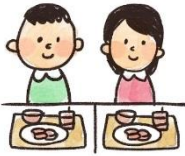


<学校給食 レシピ紹介>



給食のビビンバ



【材料】4人分

	油	…適量
	おろしにんにく	…適量
	豆板醤	…少々(0.4g)
	牛肉	…120g
A	清酒	…小さじ1
	砂糖	…小さじ1
	しょうゆ	…小さじ1/2
	にんじん	…1/5本
	水煮たけのこ	…40g
	切干大根	…6g
B	砂糖	…大さじ1と1/2
	しょうゆ	…小さじ2
	塩	…少々(0.4g)
	コチュジャン	…0.8g
	卵	…2個
	チンゲンサイ	…1/2株
	温かいごはん	…適量

【作り方】

- ① 牛肉は1cm幅の千切りにする。
- ② にんじん、水煮たけのこは千切り、チンゲンサイは5cm幅にカットする。
- ③ 切干大根は戻して軽く絞っておく。長い場合は、5cm程度にカットする。
- ④ 卵は溶きほぐして炒り玉子を作っておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、おろしにんにく、豆板醤を炒めて香りを出す。
- ⑥ 牛肉を加えて炒め、Aの調味料で牛肉に下味をつける。
- ⑦ にんじん、たけのこ、切干大根を加えて炒める。
- ⑧ Bの調味料を加えて、全体に味が行き渡るようによく混ぜる。
- ⑨ ④の炒り玉子、チンゲンサイを加えて仕上げる。
- ⑩ ごはんとよく混ぜて食べる。

★切干大根の代わりにぜんまいでもおいしく作ることができます。

★A・Bの調味料の代わりに焼き肉のたれを使うと手軽に作ることができます。(その際は、Aの調味料はなしにして、Bの調味料を入れる段階で焼き肉のたれを使うと良いです。)

★給食では炒り玉子を使いますが、家庭では目玉焼きにしてのせても良いでしょう。

※材料はすべて4人分です。学校給食のメニューを家庭向けにアレンジしています。