

ビビンバ



ビビンバは、韓国料理の一つです。温かいごはんの上に、ナムルやいためた牛肉を盛り付け、これにコチュジャンを加え、さじでよく混ぜ合わせて食べます。給食では食べやすいように味付けや調理方法を工夫しています。

材料（一人分）

牛肉	30 g
しょうが	0.2 g
サラダ油	0.5 g
しょうゆ	2 g
みりん	1 g
にんじん	10 g
ほうれんそう	20 g
塩	0.1 g
だいこん	10 g
（切り干しだいこん3 g）	
塩	0.1 g
こだいずもやし	20 g
にんにく	0.2 g
砂糖	3 g
しょうゆ	2 g
みそ	5 g
みりん	5 g
トウバンジャン	0.3 g
白ごま	1 g
（水）	4～6 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじんは細切り、ほうれんそうは2 cmくらいに切りゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。
- ② だいこんは細切りにしゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。（切り干しだいこんは水洗いしもどし、しばって2 cmくらいに切り、かるくゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。）
- ③ こだいずもやしは水洗いし切り、しっかりゆで十分さます。（水はかけない）
- ④ 牛肉はおろしたしょうが・しょうゆ・みりんをあわせた中に20分くらいつけ、油でしっかりいため汁を切り、十分さます。
- ⑤ ①～④をまぜあわせる。
- ⑥ 水・砂糖・みりん・みそ・しょうゆ・おろしたにんにく・トウバンジャンを煮立てる。
- ⑦ 白ごまを加え煮立て十分さます。

☆ 給食では、ごはん約180 g（中学年量）に具をのせて、たれをかけて食べます。

☆ だいこんを切り干しだいこんに、ほうれんそうをこまつなに代えてもよいです。