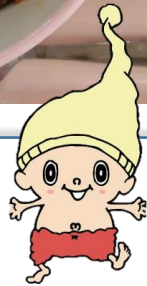


# 学校給食レシピ集

## 卒業リクエストメニュー ～ ビビンバ ～



### 【材料】 4人分

#### ごはん

#### 《牛肉とぜんまいのみそ炒め》

○牛もも肉	160g
○ぜんまい（水煮）	80g
○たけのこ（水煮）	50g
○干椎茸	3g
○おろしにんにく	小さじ1/2
○油	適量
◎しょうゆ	大さじ1
◎三温糖	小さじ2
◎本みりん	小さじ2
◎コチュジャン	1g
◎酒	小さじ1と1/2
◎トウバンジャン	0.5g
○白いりごま	10g

#### 《野菜のナムル》

○切干大根	12g
○ほうれん草	110g
○大豆もやし	110g
○にんじん	50g
◎しょうゆ	大さじ1/2
◎穀物酢	大さじ1/2
◎三温糖	小さじ1
◎食塩	少々
◎ごま油	小さじ1/2

### 【作り方】

#### 《牛肉とぜんまいのみそ炒め》

- ① 干椎茸を水に入れて戻す
- ② 材料を切る  
牛もも肉→細切り  
ぜんまい→食べやすい長さに  
たけのこ→千切り  
干椎茸→千切り
- ③ ◎の調味料を混ぜ合わせておく
- ④ 鍋に油とおろしにんにくを入れて熱し、香りを立たせる
- ⑤ 牛肉を入れて炒め、色が変わったら他の具材も入れて炒める
- ⑥ ③の調味料を回し入れ、全体に味を絡ませる
- ⑦ ごまをふり入れて完成

#### 《野菜のナムル》

- ① 切干大根を水に入れて戻す
- ② にんじんを千切りにする
- ③ ①、②、ほうれん草、もやしをそれぞれ茹でて、冷水で冷やし、水気を切っておく
- ④ ③のほうれん草を、食べやすい長さに切る
- ⑤ ◎の調味料を混ぜ合わせる
- ⑥ 全ての材料に、⑤の調味料を入れ全体に混ぜる

ごはんの上に、牛肉とぜんまいのみそ炒めと、野菜のナムルを盛り付けて完成

韓国の代表的な料理がランクインしました！  
もっと辛味が欲しい方は、コチュジャンを足したり、ごはんの上に盛り付けるときにキムチも入れてみてはいかがでしょうか。

