

ビビンバ

ご飯物



韓国料理のビビンバを、学校給食用にアレンジしています。ごはんの上に肉や卵、ナムルなどの具をのせていただく料理で、子供たちにも大変人気があります。野菜が苦手な子ども、ビビンバの日のごはんと一緒にもりもり食べることができます。給食では、わかめスープと一緒にすることが多いです。家庭用に、少し手を加えたレシピをご紹介します。

【材料／4人分（おとな）】

ごはん……………茶わん4杯分

ビビンバの具（肉）

牛もも肉……………160g

★おろしにんにく……………小さじ1/2

★三温糖……………大さじ1

★しょうゆ……………大さじ1

★一味唐辛子……………適量

卵……………2個

●上白糖……………ひとつまみ

●食塩……………ひとつまみ

干し椎茸……………1枚

ビビンバの具（野菜）

ほうれん草……………3株（約100g）

もやし……………100g

白いりごま……………小さじ2

◆しょうゆ……………大さじ1/2

◆ごま油……………小さじ1

具ができたなら、大きめの器によそったごはんに、彩りよく盛り付ける。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 497kcal：たんぱく質 18.7g】

【作り方】

①どんぶりなどの、大きめの器によそう。

①干し椎茸はさっと洗ってからたっぷりの水につけて半日程度時間をかけてもどす。やわらかくもどしたら、せん切りにする。

②牛肉は1cm幅の細切りにして、★の調味料を合わせたたれに漬けておく。長時間つける場合は、冷蔵庫に入れる。

③卵を容器に割り入れて、●の調味料を加えてよくかき混ぜる。熱したフライパンで薄く焼き、冷めてからせん切りにし、錦糸卵を作っておく。

④熱したフライパンで下味をつけた牛肉を炒める。たれもすべて入れる。

⑤牛肉の色が変わったら椎茸を加えてさらに炒める。しっかりと牛肉に火が通ったら錦糸卵を加えてよく混ぜる。

①ほうれん草は根元に近い部分から順にお湯に入れてゆでる。ゆであがったら、冷水で冷ます。冷めたら根元をそろえて水分をしぼり、3cm程度の長さに切る。

②もやしはよく洗う。お湯で、もやしのしゃきとした食感が残るぐらいにゆで、冷水で冷ます。冷めたら水分をしぼる。

③ほうれん草ともやしをよく混ぜて、白いりごまと◆の調味料を和える。