

ビビンバの具

加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「ビビンバの具」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
豚ひき肉	20g	80g
にんじん (千切り)	5g	20g
もやし	15g	60g
ほうれん草	10g	40g
メンマ (2cm)	5g	20g
しょうが (おろし)	0.5g	2g
にんにく (おろし)	0.5g	2g
砂糖	1.4g	5.6g
しょうゆ	3g	12g
酒	1g	4g
みりん	0.6g	2.4g
コチュジャン	0.5g	2g
白いりごま	0.4g	1.6g
ごま油	1g	4g

【栄養価】 (1人当たり)

エネルギー	塩分量
79kcal	0.4g

【作り方】

- ① もやしは下茹でする。ほうれん草は茹でて絞ったあと、短く切る。
- ② フライパンに分量の半分のごま油を熱し、しょうが、にんにく、豚ひき肉を炒める。
- ③ 肉がぱらぱらになったら、にんじんを加え炒める。
- ④ にんじんがしんなりしたら、もやし、ほうれん草、メンマ、A、残りのごま油を加え炒め合わせる。
- ⑤ ご飯 (分量外) にのせ、白いりごまをふる。

● POINT ●

コチュジャンの量で、お好みの辛さに調整してください。

令和5年5月：加須学校給食センター