

きゅうしよく しょうかい
給食レシピの紹介 ビビンバ

ざいりょう にんぷん
〈材料 (4人分)〉

- ・ ごま油 ^{あぶら} ^こ 小さじ 1
- ・ にんにく 1 g
- ・ 牛肉 (千切り) ^{ぎゅうにく} ^{せんぎ} 120 g
- ・ 酒 ^{さけ} ^{おお} 大さじ 1/2
- ・ にんじん (千切り) ^{せんぎ} 60 g
- ・ 大豆もやし ^{だいず} 140 g
- ・ ほうれんそう (2 cm) ... 40 g
- ・ いらごま ^{おお} 大さじ 1
- ・ さとう ^{おお} 大さじ 1
- ・ みりん ^{おお} 大さじ 1/2
- A ・ しょうゆ ^{おお} 大さじ 1 ^{きょう} 強
- ・ テンメンジャン ^{おお} 大さじ 1
- ・ コチュジャン ^こ 小さじ 1/4
- ・ でんぷん 2 g



つく かた
〈作り方〉

- ① 牛肉に酒をふり、にんじん、大豆もやし、ほうれんそうはゆでておく。
- ② ごま油でにんにくを炒めてから牛肉を入れ、Aで調味し、ゆでておいたにんじん、大豆もやし、ほうれんそうを入れてさらに炒める。
- ③ 水溶きでんぷんを加えてとろみをつけ、いらごまを入れて完成。