

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<sup>あぶら</sup> …………… 小さじ 1
- ・ にんにく …………… 1 g
- 〔 ・ 牛肉<sup>ぎゅうにく</sup> (千切り)<sup>せんぎ</sup> …………… 120 g
- ・ 酒<sup>さけ</sup> …………… おお 大さじ 1/2
- ・ にんじん<sup>せんぎ</sup> (千切り) …… 60 g
- ・ 大豆もやし<sup>だいず</sup> …………… 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 強<sup>きょう</sup>
- ・ 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<sup>ぎゅうにく</sup>に酒<sup>さけ</sup>をふり、にんじん、大豆もやし<sup>だいず</sup>、ほうれんそうはゆでておく。
- ② ごま油<sup>あぶら</sup>でにんにくを炒めてから牛肉<sup>ぎゅうにく</sup>を入れ、Aで調味し、ゆでておいたにんじん、大豆もやし<sup>だいず</sup>、ほうれんそうを入れてさらに炒める。
- ③ 水溶きでんぷん<sup>みずと</sup>を加えてとろみをつけ、いらごま<sup>い</sup>を入れて完成<sup>かんせい</sup>。