

# 主食・主菜

# ビビンバ



エネルギー573kcal、食塩相当量 1.5g

## 料理の特徴

ビビンバは、ごはんの上に甘辛く味つけた肉の具やナムルを彩りよく盛り付け、ごはんと混ぜ合わせて食べる、韓国を代表する料理のひとつです。

「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんを意味しています。

## 材料（4人分）※中学生の量を基にしています。

麦ごはん	
精白米	390g（2.6合）
水	2.6合の目盛りまで
大麦	50g（大さじ4）
水	100g（1/2カップ）
ビビンバの具（肉）	
油	小さじ1弱
にんにく	少々
豚肉	240g
（もも肉・肩肉、薄切り）	
酒	小さじ1強
しょうゆ	小さじ1
たけのこ水煮	80g
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1弱
片栗粉	小さじ1弱
水	小さじ2
ビビンバの具（野菜）	
ごま油	小さじ1/2
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1
ラー油	少々
長ねぎ	5g
切り干し大根	12g
もやし	80g
にんじん	80g
ほうれん草	60g（3株）
白いりごま	小さじ1と1/2

## 作り方

- 1 麦ごはんを炊く（炊飯器で炊く場合、「普通炊き」モードで炊くことができる。）。
- 2 豚肉は1cm幅に切り、酒、しょうゆで下味をつける。たけのこ水煮は細切りにする。
- 3 にんじんはせん切り、ほうれん草は2cm幅、長ねぎはみじん切りにする。
- 4 切り干し大根は、ボウルに入れてかぶる程度の水を入れ、よくもみ洗いする。水を2～3回替えながらよく洗い、ひたひたの水につけて15分ほど戻した後、5cmの長さに切る。
- 5 フライパンに油、にんにくを入れ、火をつけて弱火で炒める。香りがたったら中火にし、豚肉を加えて炒める。
- 6 たけのこ水煮を加えて炒め、調味料を入れて調味し、水溶性片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- 7 器にAを入れて混ぜ、たれをつくる。
- 8 切り干し大根、もやし、にんじん、ほうれん草をそれぞれゆでて、冷ます。
- 9 冷まして水気を切った野菜に、たれ、白いりごまを加えてよく混ぜる。
- 10 器に麦ごはんを盛り付け、ビビンバの具（肉・野菜）をのせる。

## 給食の献立（中学校）



- ビビンバ（麦ごはん）  
 卵スープ  
 ヨーグルト  
 牛乳  
 ＊ピーマンや小松菜など好きな野菜に変えてもよいでしょう。  
 ＊肉の具にキムチを加えて、キムチビビンバにしてもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～  
 学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。