

# 野菜たっぷり！給食人気レシピ（中学校）

## ビビンバ



人気のビビンバに切り干し大根を入れました！

### 材料（4人分）

ごはん……………茶碗 4 杯

#### ◆肉◆

油……………適量

にんにく……………1 片

豚肉……………240g

酒……………小さじ 1

しょうゆ……………小さじ 1

たけのこ水煮……………80g

砂糖……………大さじ 1

しょうゆ……………大さじ 1

#### ◆ナムル◆

切り干し大根……………20g

もやし……………100g

にんじん……………1/3 本

ほうれん草……………1/2 束

長ねぎ……………5cm

砂糖……………大さじ 1

しょうゆ……………大さじ 1

白いりごま……………小さじ 2

ごま油……………小さじ 1/2

ラー油……………少々



### 〈作り方〉

- ① 下準備をする。にんにく…みじん切り 豚肉…5cm に切り、酒、しょうゆで下味をつける たけのこ…短冊切り 切り干し大根…戻して 3cm にんじん…せん切り ほうれん草…茹でて 3cm に切る 長ねぎ…みじん切り
- ② 油とにんにくをフライパンに入れて火をつける。香りが出てきたら、豚肉とたけのこを炒め、砂糖、しょうゆで味つけをする。
- ③ 鍋に砂糖、しょうゆ、ごま油、ラー油を入れて煮たせ、長ねぎとごまを加え、ナムルのたれを作る。
- ④ 切り干し大根、にんじん、もやしを茹で、ほうれん草と一緒にたれであえる。
- ⑤ ごはんの上に肉とナムルをのせる。