

料理名 (ビビンバ)



| 食品名 | 材料4人分 |
|--------|----------|
| ご飯 | 4人分 |
| 炒め油 | 適量 |
| 古根生姜 | 適量 |
| にんにく | 1片 |
| 牛肉細切り | 200g |
| 筍水煮 | 60g |
| 塩こしょう | 適量 |
| 清酒 | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ4 |
| ぜんまい水煮 | 30g |
| 片栗粉 | 適量 |
| ほうれん草 | 120g |
| もやし | 170g |
| 人参 | 50g |
| しょうゆ | 大さじ1強 |
| 砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| 米酢 | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| 白いりごま | 大さじ1 |

A

B

(作り方)

- ① 古根生姜・にんにくはみじん切り、筍は干切り、ぜんまいは食べやすい長さに切り、茹でこぼす。
- ② ほうれん草は茹でて2～3cmに切りしょうゆ(分量外)で下味をつける。
- ③ もやしは茹でて、しょうゆ(分量外)で下味をつける。
- ④ 人参は、干切りにして茹でる。
- ⑤ 低温の油で古根生姜とにんにくの香りを出し、牛肉と筍を炒めAの調味料で味付けする。
- ⑥ ほうれん草・もやし・人参はBの調味料に漬け込み、味がなじんだらごまを入れて和える。
- ⑦ ご飯の上に⑤と⑥二種類の具を盛り付けて出来上がりです。

☆ 給食の人気メニューです。

夏バテで食欲がないときにもおすすめです♪
ぜひご家庭でも作ってみてください。