

★ビビンバ

◆材料（4人分）

・ごはん	： 適量	A
＜牛肉の炒め物＞		
・牛肉	： 160 g	
・ごぼう	： 50 g	
・にんにく	： 2 g	
・ねぎ	： 10 g	
・しょうが	： 2 g	
・こいくちしょうゆ	： 小さじ 2	
・酒	： 小さじ 1	
・砂糖	： 大さじ 1	
・酢	： 小さじ 1/2	B
・豆板醤	： 少々	
・油	： 小さじ 1/2	

＜野菜のナムル＞

・もやし	： 130 g	B
・にんじん	： 30 g	
・こまつな	： 80 g	
・塩	： 少々	
・こいくちしょうゆ	： 小さじ 1+1/2	
・砂糖	： 小さじ 1	
・ごま油	： 小さじ 1	
・ごま	： 8 g	

◆作り方

- ① ごぼうはせん切り、ねぎは小口切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく・しょうが・ねぎを炒めた後、牛肉・ごぼうを加え炒める。
- ③ ②に火が通ったら、調味料Aを入れて仕上げる。
- ④ にんじんはせん切り、こまつなは 2 cm程に切り、もやしと一緒にゆでる。
- ⑤ ④の水気をしっかり切り、調味料Bで和え、仕上げにごまをふる。
- ⑥ ごはんの上に③と⑤をのせる。

*この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。



◆給食の献立例

ビビンバ

（牛肉の炒め物・野菜のナムル）

牛乳

中華スープ

ヨーグルト