

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

ビビンバ

(韓国料理)

材料 (4人分)		作り方
ごはん	4膳分	①Aを作る。 フライパンにごま油を熱し、豆板醬、にんにく、牛肉を入れて炒める。牛肉の色が変わると、砂糖を入れる。さらに、他の調味料を入れて炒める。
<A>		
牛肉スライス	80g	②Bを作る。 卵をボールに割り入れ、かき混ぜる。フライパンに油を熱し、卵を入れてかき混ぜ、炒り卵を作る。
にんにく(おろし)	少々	
赤みそ・濃口醤油	各小さじ1/4	③Cを作る。 人参、ほうれんそうは、それぞれ熱湯で茹でる。流水で冷やし、水気をしぼり、醤油・ごま油で和える。白ごまを入れて、混ぜ合わせる。
みりん・酒	各小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	④お茶碗にごはんをつぎ、上にA・B・Cを彩りよく盛り付ける。
豆板醬	少々	
ごま油	小さじ1/2	
		
卵	2個	
油	小さじ1/2	
<C>		
人参(千切り)	1/8本	
ほうれんそう(2cm)	100g(1/2袋)	
濃口醤油	小さじ2	
ごま油	小さじ1/2	
白ごま	小さじ1	



岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

給食の定番人気料理です。給食では、混ぜ合わせた具をごはんに乗せて食べます。

ビビンバのビビンは混ぜる、パはごはん、という意味があります。スプーンでかき混ぜながら、食べます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	380kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	5.5g
カルシウム	60mg
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.5g