

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。<br>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。<br>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。<br>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     |  |
| 〈B〉         |            |  |
| 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    |