

学校給食レシピ

ビビンバ



<献立組み合わせ例>

- もち麦ご飯
- わかめスープ
- ビビンバ
- 大根ナムル
- パイナップル

<材料(1人分)>

食材	分量
牛肉スライス	25 g
ほうれん草	30 g
にんじん	15 g
豆もやし	15 g
ぜんまい水煮	6 g
にんにく(すりおろす)	0.2 g
しょうが(すりおろす)	0.5 g

調味料	1人分	4人分の目安量
白ごま	1.2 g	大さじ半分
砂糖	2 g	大さじ1杯
しょうゆ	3.5 g	大さじ1杯
みりん	1.7 g	小さじ1杯
料理酒	1.7 g	小さじ1杯
サラダ油	少量	

<作り方>

- 牛肉スライスは食べやすい長さに切る。
- ほうれん草は下ゆでし、3cm程度の長さに切る。
- にんじんは細切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら、牛肉を炒める。
- 牛肉に火が通ったら、にんじん、もやし、ぜんまいの順に加えて炒める。
- 野菜に火が通ったら、ごま以外の調味料を加える。
- 最後にほうれん草を加えてなじませ、白ごまをふりかけてできあがり。

<献立・調理のポイント>

- ★給食では、ご飯茶碗より大きめの丼食器を付けて、ご飯の上のせて食べられるようにしています。白いご飯だけの時よりも、ご飯をたくさん食べることができる、と好評です。
- ★もち麦ご飯にすると、汁気を含んだ具をのせてもご飯が水っぽくなくなりやすいのでおすすめです。
- ★給食の大量調理では、1人分の調味料は少なくても大丈夫です。ご家庭で調理される時は、味をみて分量を少し多めに作ってみてください。(具の種類や量も、お好みで増減してください)

<栄養価> (ご飯180gとビビンバ)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
385	11.8	5.5	43	1.9	0.5

栄養ワンポイント

*牛肉、ほうれん草は鉄分が豊富です