

ビビンバ

【材料:4人分】

豚ひき肉……………100g
ぜんまい(水煮)……………60g

A { さとう……………4g
しょうゆ……………大さじ1/2
酒……………小さじ1/3
おろししょうが……………1.2g
おろしにんにく……………0.6g
みそ……………20g
豆板醬……………0.9g

B { 卵……………1個
塩……………少々
サラダ油……………小さじ2

ほうれん草……………60g
もやし……………100g
人参(せん切り)……………40g
ごま……………4g



韓国の家庭料理のビビンバを給食風アレンジしました。辛みのある豆板醬、にんにくはお好みで調整してください。
温かいご飯にのせて食べてください

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、2 cm幅に切る。人参、もやしも茹でておく。ぜんまいは3 cm幅に切る。Bで炒り卵を作る。
- ② フライパンに豚ひき肉、ぜんまいを入れて炒め、Aの調味料で味付けし、人参、もやし、炒り卵を加える。最後にごまを入れてよく混ぜる。

【1人分の栄養価】

エネルギー94Kcal たんぱく質 8.7g 脂質 3.8g 食塩相当量 1.1g