



主食+
主菜



ビビンバ(ビビンバの具・ナムル)



韓国の混ぜご飯です。ビビンバとナムルを混ぜて、ご飯に乗せるとおいしく食べられます。

©富士宮市さくやちゃん

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

【ビビンバ】

- | | |
|----------|------|
| ・サラダ油 | 少々 |
| ・にんにく | 少々 |
| ・しょうが | 少々 |
| ・トウバンジャン | 少々 |
| ・豚細切り肉 | 60g |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・切り干し大根 | 20g |

(A)

- | | |
|----------|--------|
| ・テンメンジャン | 小さじ1/2 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・いりごま | 小さじ1/2 |
| ・ごま油 | 少々 |

【ナムル】

- | | |
|---------|------|
| ・ほうれんそう | 1/2束 |
| ・にんじん | 1/3本 |
| ・もやし | 1袋 |

(B)

- | | |
|-------|--------|
| ・塩 | 少々 |
| ・ごま油 | 少々 |
| ・すりごま | 少々 |
| ・しょうゆ | 大さじ1/2 |

作り方

【ビビンバ】

- ①にんにく、しょうがをすりおろす。
(おろししょうが、おろしにんにくでも可)
- ②切り干し大根は洗って戻し、水を絞って食べやすい長さに切っておく。
- ③フライパンを熱し、油をひく。
- ④にんにく、しょうが、トウバンジャンを炒めて香りを出し、豚肉と酒を加えて更に炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、切り干し大根と(A)の調味料を入れて炒める。
- ⑤いりごまとごま油を加える。

【ナムル】

- ①にんじんを千切りにする。
- ②にんじん、もやし、ほうれんそうを茹でる。
ほうれんそうは3cm幅に切る。
茹でた野菜は、水気を切って冷ます。
- ③(B)の調味料は混ぜておき、茹でた野菜と和える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・ビビンバ
- ・ナムル
- ・わかめスープ



富士宮市立学校給食センター