



## ビビンバ



### 【材 料】4 人分

豚もも肉	120g
・醤油	大さじ 1/2
・酒	小さじ 1
ぜんまい水煮	80g 3cm カット
にんじん	1/3 本 千切り
もやし	1/2 袋
ほうれん草	1/2 把 2cm カット
ごま油	大さじ 1/2
◎みそだれ	
みそ	大さじ 1 と 1/3
醤油	大さじ 2/3
みりん	小さじ 1
砂糖	小さじ 2
コチュジャン	小さじ 2/3
おろしにんにく	少々
白すりごま	大さじ 1
(いりごまでも可)	

### 【作り方】

- ①豚もも肉に・印の調味料で下味をつけておく
- ②◎の材料を煮立てみそだれを作る  
(白すりごまは仕上げに入れる)
- ③ごま油で豚もも肉を炒め、ぜんまいも加えて更に炒め  
②で作ったタレ 1/3 くらいを使って調味する
- ④にんじん、もやし、ほうれん草は時間差をつけて  
一緒に茹で、水でよく冷やし水気を切っておく
- ⑤温かいご飯に③④を乗せて②の残りのたれをかけて  
ご飯とよく混ぜていただきます!!  
(ご飯は 4 人分で 2 合くらいです)

### ★給食では★

- ・教室で残りのたれと野菜を混ぜてご飯に乗せませす
- ・ぜんまいの代わりに切り干し大根を使用して  
「切り干し大根のビビンバ」という献立があります  
この時の切り干し大根は 30g を水で戻して使います

### ★トッピングに★

温泉卵やキムチを乗せても美味しいです