

料理名（ ビビンバ ）



食品名	材料4人分
ご飯	4人分
炒め油	適量
古根生姜	適量
にんにく	1片
牛肉細切り	200g
筍水煮	60g
塩こしょう	適量
清酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ4
ぜんまい水煮	30g
片栗粉	適量
ほうれん草	120g
もやし	170g
人参	50g
しょうゆ	大さじ1強
砂糖	大さじ1と1/2
米酢	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
白いりごま	大さじ1

A

B

（作り方）

- ① 古根生姜・にんにくはみじん切り、筍は干切り、ぜんまいは食べやすい長さに切り、茹でこぼす。
- ② ほうれん草は茹でて2～3cmに切りしょうゆ(分量外)で下味をつける。
- ③ もやしは茹でて、しょうゆ(分量外)で下味をつける。
- ④ 人参は、干切りにして茹でる。
- ⑤ 低温の油で古根生姜とにんにくの香りを出し、牛肉と筍を炒めAの調味料で味付けする。
- ⑥ ほうれん草・もやし・人参はBの調味料に漬け込み、味がなじんだらごまを入れて和える。
- ⑦ ご飯の上に⑤と⑥二種類の具を盛り付けて出来上がりです。

☆ 給食の人気メニューです。

夏バテで食欲がないときにもおすすめです♪
ぜひご家庭でも作ってみてください。