

🍴 ビビンバ丼 (肉そぼろ・ナムル)



肉そぼろ <材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
ごま油	0.3	
にんにく	0.2	みじん切り
生姜	0.2	みじん切り
豚ひき肉	50	
酒	1	
砂糖	1.3	
みりん	1	
コチュジャン	2.5	
醤油	3.5	
食塩	0.1	

ナムル <材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
大豆もやし	5	
もやし	30	
人參	10	千切り
ほうれん草	15	3~4cmカット
ごま油	0.5	
生姜	0.2	みじん切り
砂糖	0.5	
醤油	3.5	
白いりごま	1.5	

肉そぼろ <作り方>

① ごま油でにんにく、生姜を炒める。香りが出てきたら、豚ひき肉と酒も加えてパラパラになるまで炒める。

② 肉に火が通ったら、砂糖、みりん、コチュジャン、醤油を加える。食塩は味を見ながら加え調整する。

ナムル <作り方>

① 野菜はそれぞれゆでて水けをきっておく。

② ごま油で生姜を炒める。香りが出てきたら、砂糖、醤油を加える。①の野菜、ごまを加え、さっと合わせて出来上がり。

中学年(3・4年生)の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

<栄養士からのコメント>

「ビビンバ」とは、ご飯の上に甘辛く味付けした肉と野菜のナムルを彩りよく盛り付けた、韓国を代表するご飯料理です。韓国語で「ビビンバ」のビビンは「混ぜ」、バツ(パツ)は「ご飯」を意味します。学校給食では、小学一年生でも食べられるように辛さを控えて作っています。ご家庭で作る時は、お好みに合わせてコチュジャンの量を調整してください。食べる時は、スプーンでよくかき混ぜて食べてください。