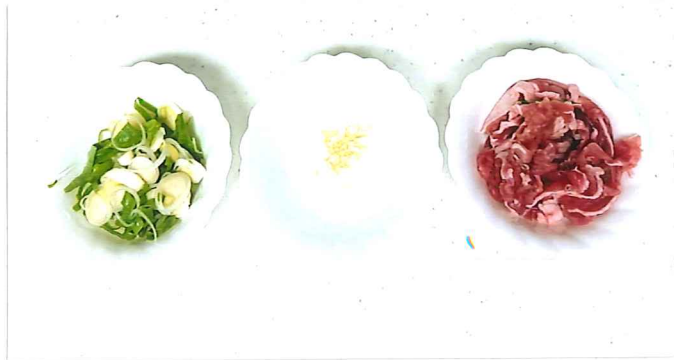


◆ ビビンバ ◆ (4人分)



<肉>	
豚肉(牛肉)	200g
ねぎ(小口切り)	40g(1/4本)
しょうが(おじん切り)	(1片)
にんにく(おじん切り)	(1片)

炒め油	2g
しょうゆ	8g
砂糖	2.8g
酒	4g
コチジャン	5.2g



<野菜>	
もやし	160g(1袋)
こまつな(2cm長さ)	36g(1株)
にんじん(せん切り)	24g(小1/2本)
にんにく(おじん切り)	(1片)
しょうゆ	8.8g
すりごま	8g
食塩	1g
ごま油	0.8g

<肉>

- ① ねぎ、にんにく、しょうがを切る。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れ弱火でしょうが、にんにく、ねぎを炒め、豚肉(牛肉)を炒める。
- ④ 合わせた調味料を入れ、煮汁がある程度はくたまるまで弱火から中火でこげないようによく炒める。

<野菜>

- ① にんじん、にんにくを切る。
- ② にんにく、しょうゆを煮立たせ冷蔵庫で冷めておく。
- ③ にんじんをゆで水で冷やす。
- ④ こまつなを切りゆで水で冷やす。
- ⑤ もやしをゆで水で冷やす。
- ⑥ 野菜の水を切り混ぜ合わせ塩を振り、②とごま、ごま油を入れてあえる。



※ 学校では肉と野菜は別々の食器で配食していきます。盛り付けはわかめスープの方にあります。