

学校給食のおすすめ献立

# ビビンバの具

<材料（4人分）>

|             |        |
|-------------|--------|
| 豚もも肉（千切り）   | 120g   |
| 酒           | 小さじ1   |
| 甜麺醤         | 小さじ1   |
| しょうゆ        | 小さじ1   |
| おろしにんにく     | 少々     |
| ごま油         | 炒め用    |
| ほうれん草（3cm幅） | 80g    |
| にんじん（千切り）   | 50g    |
| 豆もやし        | 60g    |
| *しょうゆ       | 小さじ1強  |
| *上白糖        | 小さじ2/3 |
| *ごま油        | 少々     |
| *白ごま        | お好みで   |



<学校給食のメニュー 649 kcal>

- ・ごはん
- ・ししゃものピーナッツ揚げ
- ・ビビンバの具
- ・わかめスープ
- ・牛乳

<作り方>

- ① 豚肉は下味を良く揉みこんで、ごま油で炒めて冷ましておく。
- ② 野菜は茹でて冷ます。
- ③ \*でドレッシングを作り、①②を和える。

♡そのままナムルとして食べてもおいしいですが、給食ではごはんのにのせてビビンバを作ってください。

♡おうちでは、刻んだキムチや半熟卵を添えると絶品です！

