



# ビビンバ



一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー126kcal/たんぱく質 10.8g/塩分 1.2g

## 韓国料理の混ぜごはん「ビビンバ」



ビビンバとは、ごはんの上に野菜のナムルや味つけした肉・卵などを盛りつけ、混ぜて食べる韓国を代表する料理のひとつです。

韓国語で「ビビン」は混ぜる、「パ」はごはんを意味しています。給食では、肉と野菜を炒めた具を、ごはんと混ぜながら食べています。野菜をたっぷり食べられる、人気メニューのひとつです。

### 材料(4人分)

●豚肉	180g
●もやし	140g
●小松菜	2株
●にんじん	中1/4本
●水煮ぜんまい	20g
●にんにく	1かけ
●しょうが	少々
●サラダ油	小さじ1/2
●さとう	大さじ1
●酒	小さじ1
●しょうゆ	大さじ1と1/2
●コチュジャン	小さじ1
●ごま油	小さじ1/2
●白いりごま	小さじ1

### 作り方

- 1 豚肉は細切り、小松菜は2cm幅に切り、にんじんは千切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- 2 にんじん・もやし・小松菜をそれぞれゆでて水気をきっておく（小松菜はしぼっておく）。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを香りが出るまで炒め、豚肉を加えて肉の色が変わったらぜんまいを入れて炒める。
- 4 調味料で味つけし、にんじん・もやし・小松菜を入れ、混ぜ合わせる。
- 5 最後にごま油と白いりごまを入れ、仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。  
作り方・材料等は、好みで調節してください。



### 【献立例】

ごはん/牛乳/ビビンバ/とり肉とじゃがいものスープ/小魚

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー777kcal/たんぱく質 33.9g/塩分 2.7g