

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和5年7月11日(火)実施～

みそビビンバ

令和5年度 第4号
伊佐市立学校給食センター



材料 (4人分)

牛肉……………120g

濃口醤油……………大さじ1

料理酒……………小さじ1

A コチジャン……………1g

おろしにんにく……………1g

おろししょうが……………2g

切干大根……………20g

もやし……………20g

にんじん……………1/4本

ほうれん草……………1株



B 三温糖……………小さじ2

薄口しょうゆ……………小さじ1

本みりん……………小さじ1

赤みそ……………8g

ごま油……………適量

ビビンバとは、韓国料理の一つです。

ごはんの上に野菜のナムルや味付けした肉、
卵、キムチなどを盛り付け、混ぜて食べます。

今回は、子どもたちも食べやすいように、辛
さをおさえた、みそ味にしてみました。また、切
干大根を加えて、ボリュームアップさせました。

お好みに、辛さを調節したり、ごまを加えてみ
たり、アレンジしてみてください。

〈作り方〉

- ①切干大根は、戻して食べやすい大きさに切っておく。
- ②にんじんは千切、ほうれん草は2cm幅に切っておく。
- ③ごま油を熱し、牛肉を炒める。
- ④Aの調味料を入れ、さらに炒める。
- ⑤肉に火が通ったら、切干大根・人参を加える。
- ⑥もやしを加える。
- ⑦水分を飛ばしながら炒める。
- ⑧Bの調味料を加える。
- ⑨最後にほうれん草を加え炒める。

アツアツのご飯にのせて完成です！