

▼ 材料（4人分） ~ ビビンバ ~

▼ 作り方



◇ビビンバ（肉）

豚肉 1cm幅切り 150g、
たけのこせん切り 40g、
ぜんまい水煮 40g、卵 2個
おろしにんにく 少々、酒 小さじ1
砂糖 小さじ1 1/2
しょうゆ 大さじ1、サラダ油 少々

◇ビビンバ（ナムル）

もやし 120g、きゅうり 1/2本
大根 100g、にんじん 15g
さとう 小さじ1弱、みそ 小さじ4
みりん 小さじ1、ごま油 小さじ2
キムチの素 小さじ1

ごはん 4人分



- ① ナムルの調味料を混ぜ合わせ加熱し、冷ましておく。
- ② 卵を割りほぐし、うす焼き卵を作る。冷めたら、1cm幅のタンザク切りにする。
- ③ もやしをゆで水冷し、水気を切る。
- ④ きゅうりは、たて半分のななめ切り、大根は太めのせん切り、にんじんはせん切りにする。
（給食ではサッとゆで、水冷しています。）
- ⑤ ③・④を①のタレであえる。
- ⑥ フライパンを熱しサラダ油を入れ、豚肉を炒め色が変わったら、たけのこ・ぜんまいを加え炒め、調味料で味付けする。
- ⑦ ごはんを盛り、ビビンバの具をのせる。