

給食人気レシピ紹介



〈 ビビンバ 〉 4人分

材 料

ご飯…適量

牛肉（または豚肉）せん切り 200g もやし 1袋 ほう
れん草 1袋

にんじん（せん切り）1/4本 ごま油 適量

ビビンバのたれ

しょうが（みじん切り）1かけ にんにく（みじん切り）1かけ

白ごま 小さじ1 一味唐辛子 少々 酢 大さじ1

しょうゆ 大さじ1と1/2 砂糖 大さじ1 ごま油 小さじ1

作り方

- 1 ビビンバのたれを混ぜ合わせ、加熱する。
- 2 肉は1の半分をからめ、ごま油で炒める。
- 3 もやしとにんじんは茹でて冷ます。
- 4 ほうれん草は茹でて水にさらす。その後、3cm幅に切る。
- 5 3と4を残りのたれであえる。
- 6 ご飯に2と5をのせ、よく混ぜて食べる。



©2013 Copyright 新潟県立保健福祉専門学校