

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

(材 料) 4 人分

ご飯 ……………4 人分

牛肉(スライス)…………160 g

にんにく ……………1 かけ

A { 酒 ……………小さじ 1
さとう ……………小さじ 1
しょうゆ ……………大さじ 1
ごま油 ……………小さじ 1

だいこん ……………70 g

にんじん ……………60 g

大豆もやし ……………140 g

小松菜 ……………120 g

しょうゆ ……………小さじ 2

ごま油 ……………小さじ 1

白ごま ……………大さじ 2

ビビンバ

《作り方》

- ① にんにくはみじん切り，だいこん・にんじんはせん切り，大豆もやしはざく切り，小松菜は 2 cm幅に切る。
- ② ごま油を敷いてにんにく，牛肉を入れて炒め，A で味つけする。
- ③ 野菜は，さっと塩茹でにして水気を切る。
- ④ ②の中に，茹でた野菜を入れて，しょうゆ・ごま油・白ごまを入れる。
- ⑤ ごはんの上に④をのせる。

給食でも大人気のメニューです。
給食用にアレンジしています。辛さは、
好みで調整してください。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター