

主食

主菜

副菜

ビビンバ

【ポイント】

一皿で、ご飯・豚肉・野菜がたっぷり食べられます。
トウバンジャンの香りが食欲をそそる1品です。



【材料】(大人 4人分)

	米	200g
	(1合は150g)	
A	豚肉	200g
	ごま油	小さじ2
	にんにく	少々
	生姜	少々
	干しいたけ	2枚
	にんじん	1/2本
B	水煮ぜんまい	100g
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	豆板醤	小さじ1
	ほうれん草	1/2束
	もやし	1/2袋
	ごま油	小さじ2
	塩	少々

【作り方】

- ①Aの材料を切る。(豚肉、水でもどした干しいたけ、にんじんは細切り、にんにく、生姜はみじん切りにし、水煮ぜんまいは食べやすい長さに切る。)
- ②Bの調味料を混ぜておく。
- ③ほうれん草、もやしはゆで、水気を切っておく。
- ④熱したフライパンにごま油を入れ、にんにく、生姜、豚肉を炒める。
- ⑤にんじん、干しいたけ、水煮ぜんまいを加え、野菜が柔らかくなったらBを入れる。
- ⑥食べやすい大きさに切ったほうれん草ともやしを塩、ごま油で和える。
- ⑦ ご飯の上に⑤と⑥を盛り付ける。

【栄養量】(1人分)

エネルギー 381 Kcal / たんぱく質 12.9g
脂質 4.8g / カルシウム 33mg / 食塩相当量 1.6g

*三浦市 学校給食より提供