

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「ビビンバ」です。

【材料(4人分)】〈肉炒め〉

豚小間肉・・・120g

つきこんにやく・・・120g

おろししょうが・・・2g

おろしにんにく・・・2g

酒・・・8g 砂糖・・・8g みりん・・・8g

しょうゆ・・・15g 油・・・4g 白いりごま・・・4g

〈ナムル〉

ほうれん草・・・80g にんじん・・・20g

もやし・・・35g しょうゆ・・・10g

酢・・・8g ごま油・・・6g

【作り方】〈肉炒め〉

- ① つきこんにやくはボイルをして臭みをぬいておく。
- ② フライパンに油を引いて、しょうが、にんにくの香りが出るまで熱する。
- ③ 豚小間肉、つきこんにやくを炒め、豚肉に火が通ったら調味料と水を入れて煮込む。
- ④ 豚小間肉とつきこんにやくに味がなじんだら、白いりごまをふって出来上がり。

〈ナムル〉

- ① ほうれん草は3cm、にんじんは千切り、もやしはよく洗っておく。
- ② 切った野菜をゆで、火が通ったら冷水で冷やし、水気をよくしぼる。
- ③ 調味料と②をよく混ぜ合わせる。

肉炒めとナムルを温かいご飯にのせて、よく混ぜて召し上がれ☆彡