

献立紹介 「ビビンバ丼」

こどもたちに人気がある「ビビンバ丼」。野菜もたっぷり食べられます。サラダだとなかなか食べられない子も、ビビンバ丼なら食べられる・・・なんて声も聞こえてきます。

材料（5人分）

豚肉（千切り）	100g
しょうゆ	大さじ1強
砂糖	大さじ1
酒・みりん	各小さじ1強
豆板醤	少々
炒め油	少々
にんにく	少々
ぜんまい	40g
卵	1個
砂糖・塩	少々
炒め油	少々
もやし	180g
人参	40g
ほうれん草	60g（2/3束位）
ごま油	小さじ1
白つぶごま	小さじ1

1個あたりの栄養価

エネルギー	330kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	6.0g

作り方

- ① にんにくはみじん切りにする。ぜんまいは食べやすい長さに切る。人参は千切り、ほうれん草は、2～3cm位の長さに切っておく。
- ② 豚肉は調味料とあわせ、下味をつける。
- ③ 卵は調味し、いり卵を作る。
- ④ 油を熱し、にんにくを炒めた後、②の豚肉、ぜんまいを加え、さらに炒める。
- ⑤ 人参、ほうれん草、もやしはゆでる。
- ⑥ ③・④・⑤とごま油を合わせ、白ごまをふる。

ビビンバについて

ビビンバは韓国を代表する料理です。正確にはピビンパフと読み、ピビン=混ぜる、パフ=ごはん。混ぜご飯という意味です。本来ビビンバは、残りご飯にナムル（ごま油などで和えた物）などを混ぜ、少しお腹が空いたときに食べる手軽な料理です。