

## 給食メニューを

# 作ってみよう！



### ビビンバ

#### 材料（1人分）

豚肉	45 g
しょうが	0.3 g
にんにく	0.2 g
もやし	20 g
ほうれん草	15 g
にんじん	8 g
ねぎ	2 g
砂糖	2.5 g
濃口醤油	5.5 g
酢	1.2 g
ごま油	1.2 g

#### 作り方

- ① 豚肉は2cmくらいに切る。
- ② しょうが・にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、ほうれん草は3cmくらいに切り、ゆでておく。
- ③ ごま油でしょうが・にんにく・豚肉を炒める。
- ④ にんじん・もやし・ほうれん草を加え、味付けをする。
- ⑤ 最後にねぎを加える。



※ビビンバは韓国・朝鮮料理のひとつで、ごはんの上に味付けした肉やナムル（和え物）をのせ、よく混ぜ合わせて食べます。