

ビビンバ



ひとくちメモ



ビビンバの「ビビン」は混ぜる、「パッ(パツ)」はご飯の意味で、韓国・朝鮮の定番料理です。ビビンバの起源は様々で、宮中で食べられていた料理という説、残ったごはんになムルなどのせた庶民の料理という説、農作業の合間にさっと食べられるよう工夫されたという説などがあります。

ビビンバには肉と野菜類が入り、色合いがきれいで栄養面でもバランスがとれています。



材料と分量 (4人分)

肉	豚肉 (または牛肉)	200g
	ねぎ	1/2本
	しょうが	少々(チューブでも可)
	にんにく	少々(チューブでも可)
	油	小さじ1
調味料	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ2強
	酒	小さじ1と1/2
	コチジャン	小さじ1と1/2
	もやし	1袋(200g)
	にら	1/2束(50g)
	にんじん	30g
野菜	にんにく	少々(チューブでも可)
	しょうゆ	大さじ1
	炒りごま	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	ごま油	少々

一人分の 栄養価

エネルギー 135kcal
たんぱく質 11.4g
(ごはんを含まず)
(八訂食品成分表の値)

作り方

【肉】



1 ねぎを小口切り、にんにく・しょうがをみじん切りにする。



2 フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎを炒め、肉を入れて炒める。



3 合わせておいた調味料を入れ、焦げないように炒りつける。

【野菜】



1 鍋に、みじん切りにしたにんにくとしょうゆを入れて煮立て、冷ましておく。(レンジ加熱でもよい)



2 にんじんをせん切り、にらを2cmに切る。もやし・にんじん・にらをさっとゆで、流水でさまし水をきっておく。



3 塩をふり、にんにくしょうゆ・ごま油・ごまを入れてあえる。

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
👉[ここをタップ](#)



はいがごはん 牛乳
ビビンバ (肉・野菜)
AZUMA風だいこんスープ

2021年11月の給食献立より

