

給食について



学校のビビンバの作り方を教えてください

CHALLENGE!! 西原調理場のビビンバ

①肉炒めと②ナムル(野菜のあえもの)と③ごはんの3つを作ります。

①と②の材料と簡単な作り方を紹介しますね。

①肉炒め(4~5人分)

小間切れ肉(豚でも牛でもOK)200G(食べ盛りみんなはもっとあってもいいかも。その時はネギを1本に、調味料はちょっと多めに増やせばよい)

干しシイタケ 1枚…小さく切る

ねぎ 1/2本 …みじん切り

おろし生姜…小さじ1/2

おろしにんにく…小さじ1/2

すりごま…小さじ1

砂糖…小さじ1

濃口しょうゆ…大さじ1強

一味唐辛子…お好みで

ごま油…小さじ1/2

●作り方

油をなじませたフライパンで肉をいれ、ショウガ、にんにくを加えて炒める。

干しシイタケ、ネギを加えさらに炒めて肉に火が通ったら調味料を入れ仕上げる。

(すりごま、コチュジャン少々、赤みそ小さじ1/2を加えるとさらにおいしい)

②ナムル(4~5人分)

もやし 市販品一袋(よく洗い、水気を切っておく)

にんじん 千切り

ニラ 少々 2CMくらいに切る(カルシウムをたくさん取りたい場合は小松菜が良い)



栄養教諭 松岡

次のページに続く!

②ナムル(4~5人分)

もやし 市販品一袋(よく洗い、水気を切っておく)

にんじん 千切り

ニラ 少々 2CMくらいに切る(カルシウムをたくさん取りたい場合は小松菜が良い)

きくらげ(あれば。1枚を水戻しして千切り。本当は山菜などあれば本格的)

いりごま…小さじ1

すりごま…小さじ2

砂糖…小さじ1

薄口しょうゆ…小さじ2

A 酢…小さじ1

ごま油…小さじ1

●作り方

もやしとニラ、にんじん、きくらげは熱湯でさっと湯がき、ざるにとり冷水で冷やし、水気を絞っておく。(一種類ずつ湯がかなくても、一気に全種湯がいてOK)

Aの調味料は合わせ、冷やした野菜とA、ゴマを加えあえる。

ほかほかの炊き立てごはん、①と②をのせ、混ぜて食べるとよい。

作った感想、食べた感想など西原調理場の松岡まで送ってくれたら、さらにうれしいです😊



栄養教諭 松岡

松岡先生ありがとうございます!
レシピをP松岡先生がDFファイルにもしてくださっているので、そちらも別のページ(他のカテゴリー)からダウンロードできるようにしておきますね^^



教頭 田中