



# 『ビビンバ』



## ●材料 分量（4人分）

A	牛肉	120g
	たけのこ水煮	35g
	砂糖	12g
	しょうゆ	12g
	酒	5g
B	卵	80g
	塩	少々
	油	少々
	きゅうり	100g
	人参	35g
	大豆もやし	120g
C	砂糖	12g (大さじ1と1/2)
	しょうゆ	30g (大2)
	酒	5g (小さじ1)
	チヂミ	3g (小1/2)
	豆板醤	1g (小1/2)
	ごま油	3g (小2/3)

## ●作り方

1. 牛肉・たけのこは、せん切りにしておく。Aは調味料を煮立て、牛肉とたけのこにしっかり味をつける。
2. Bは、溶いた卵をフライパンで炒り卵にする。
3. AとBをさます。
4. きゅうり・人参は、せん切りしておく。
5. 大豆もやしを茹でて、冷ましておく。
6. Cの調味料を混ぜ合わせておく。
7. 全部混ぜ合わせる、Aの煮汁も混ぜる。  
ごはんにかけて食べましょう。

## ●学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・ビビンバ
- ・若布スープ
- ・トッポギ
- ・牛乳



冬につくる場合は、きゅうりをほうれん草にかえてもおいしいですよ！

