

ビビンバの具



材料4人分（切り方）

豚ひき肉	120g
小松菜（2cm）	40g
もやし（2cm）	40g
にんじん（短冊切り）	40g
A 短冊卵	1個
A 食塩	少々
にんにく（みじん切り）	1.2g
赤みそ	小さじ1弱
コチジャン	少々
砂糖	大さじ1弱
こいくちしょうゆ	小さじ1
本みりん	小さじ1/2
食塩	少々
ごま油	0.8g
ごま・いり・白	4g

【作り方】

- 1 にんじん・小松菜・もやしをゆでる。
- 2 フライパンに分量外の油をひき、Aで炒り卵を作る。
- 3 鍋に分量外の油をひき、にんにくを入れ香りを出す。豚ひき肉を入れよくほぐし炒める。
- 4 3に、赤みそ・コチジャン・半量の砂糖を入れ、味をつける。
- 5 4に、ゆでた野菜と炒り卵を入れる。
- 6 5に、残りの砂糖とAの材料を入れ、味を整える。
- 7 ご飯に、ビビンバの具をのせ、混ぜながら食べる。

【ひとくちメモ】

- 野菜の大きさは、ご飯に混ぜやすい大きさに切ってください。
- 給食では、炒り卵の代わりに短冊卵を使っています。