ビビンバの具



材料（４人分）	
豚ひき肉	120　g
小松菜（２㎝）	40　g
もやし（２㎝）	40　g
にんじん（短冊切り）	40　g
水煮大豆（みじん切り）	10　g
にんにく（すりおろす）	小さじ１/３
赤みそ	小さじ１強
コチジャン	少々
砂糖	大さじ１
こいくちしょうゆ	小さじ１強
本みりん	小さじ１/２
食塩	少々
ごま油	小さじ１/４
ごま・いり・白	小さじ１強

【作り方】

１　にんじん、小松菜、もやしをゆで、水気を切っておく。

２　鍋に分量外のサラダ油をひき、にんにくを入れて香りをだす。豚ひき肉を入れて炒める。

３　水煮大豆を入れて炒める。

４　３に赤みそ、コチジャン・半量の砂糖を入れて、味をつける。

５　４に１を入れる。

６　５に、残りの調味料とごまを入れて、味をととのえる。

【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。
- ご飯にビビンバの具をのせて、まぜながら食べましょう。
- 給食では、アレルギー対応のため卵抜きにしていますが、炒り卵を加えるとより彩りがよくなります。