

給食レシピ

のご紹介

# ビビンバ

<材料>

<分量>

約4人分

	牛もも肉	350g
	もやし	200g
	にんじん	100g
	ピーマン	160g
合わせ調味料	濃口しょうゆ	40g
	さとう	16g
	ごま油	10g
	酢	10g
	おろしにんにく	1g
	おろししょうが	1g
	にら	30g
	いりごま	10g

<下ごしらえ>

牛もも肉・・・細切り

ピーマン・・・ヘタと種を取り干切り

にんじん・・・皮を剥いて干切り

にら・・・約3cm幅で切る

合わせ調味料を作っておく

<作り方>

- ① フライパンに分量外の油を少量入れ、牛もも肉を炒める
- ② 火が通れば一度フライパンから取り出す
- ③ もやし、にんじん、ピーマンを炒める  
にんじんが柔らかくなってきたら②を戻し入れ、にらも入れる
- ④ 合わせ調味料を入れる
- ⑤ 最後にいりごまを入れたら完成

旬のピーマンを使った献立です☆  
味がしっかりしているので、ピーマンが苦手な子  
も食べやすくなります☆彡  
是非ご家庭でも作ってみてください☆

