

学校給食で提供した給食のレシピを家庭用にアレンジしました。

ビビンバ



<材料(4人分)>

豚肉	100g
にんじん	30g (中1/3本)
もやし	110g (1/2袋)
えのきたけ	30g (1/4束)
ほうれん草	50g (1/4束)
ごま油	2g (小さじ1/2)
焼肉のタレ	20g (大さじ1強)
白いりごま	2.2g (小さじ2/3)
しょうゆ	4g (小さじ2/3)

<作り方>

- ①豚肉を一口大に切り、にんじんは皮をむいて細切りにする。
えのきたけは石づきを落とし、ほうれん草は根を落としてそれぞれ3～4cm程度の大きさに切る。
- ②ごま油で豚肉を炒め、にんじん、もやし、えのきたけ、ほうれん草の順に加えて炒める。
- ③焼肉のタレ、しょうゆで味をつけ、白いりごまを振って完成。

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー:85.8kcal

食塩相当量:0.6g