

## ☆ビビンバごはんの具☆

材料<4人分>	分量
豚ひき肉	80g
にんじん	1/4本
ぜんまい	40g
キムチ	25g
もやし	120g
ほうれん草	60g
<調味料>	
ごま油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ1 強
オイスターソース	小さじ1
ごま	適量



栄養価(一人あたり)

エネルギー	96 kcal
たんぱく質	5.9 g
脂質	5.0 g
カルシウム	48 mg

<下ごしらえ>

- ・にんじんは千切りにする。
- ・ほうれん草は下ゆでし、3cmくらいに切る。

<作り方>

- ①熱したフライパンにごま油、ひき肉、にんにく、しょうがを入れ炒める。
  - ②にんじん、もやしを加えよく炒め、ぜんまい、キムチを入れる。
  - ③酒、砂糖、しょうゆ、オイスターソースで味をつけ、ほうれん草とごまを加える。
- ☆③をごはんにかけてできあがり☆



### <栄養一口メモ>

ビビンバは韓国料理のひとつで、本来はピピムパフといますが、日本ではビビンバと言われることの方が多いです。「ピピム」は、まぜる。「パフ」はご飯の意味があります。韓国風混ぜご飯のことなんです。

このビビンバごはんの具は給食人気メニューの一つです。野菜もたくさんとれるので、ご家庭でも作ってみてくださいね。

