

ビビンバ

食べて元気!
小松っ子
給食レシピ



材料（4人分）

ご飯	4人分
牛肉	240 g
酒（下味）	小さじ2
しょうが	少々
にんにく	少々
ごま油	小さじ1
切り干し大根	15 g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
白いりごま	小さじ2
ナムル もやし	100 g
小松菜	.80 g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
豆板醤	少々
卵	3個
砂糖	小さじ1
塩	少々
サラダ油	小さじ1

作り方

- ① 切り干し大根を戻して適当な大きさに切り、小松菜は3cmくらいに切る。
- ② もやしと小松菜をゆでて冷まし、和えてナムルにする。
- ③ 卵に調味料を入れてとき、フライパンに油をひき炒り卵を作る。
- ④ ごま油を熱し、みじん切りにした生姜、にんにくを加える。酒をふっっておいた牛肉を入れ炒める。火が通ってきたら、切り干し大根を入れさらに炒める。
- ⑤ 牛肉と切り干し大根に火が通ったら調味料Aを加えて火を止め、ごまを入れて混ぜる。
- ⑥ 器にご飯を盛り、具をのせる。