

給食レシピ紹介

【キムチ入りビビンパ】

★材料（5人分）

★豚肉のキムチいため

- ぶた肉 120g 赤酒（料理酒） 8g ごま油 2g
にんにく 2.5g しょうが 1g トウバンジャン 0.5g コチュジャン 1g
きくらげ（乾燥） 6g たけのこ水煮 40g 山菜水煮 50g
白菜キムチ漬け 50g
- 砂糖 3g 黒砂糖 1g
赤みそ 10g こいくちしょうゆ 7g ※赤みそ、しょうゆは合わせておく。

★ナムル

- もやし 150g にら 40g にんじん 25g ごま 5g
砂糖 3g 酢 6g りんご酢 5g
うすくちしょうゆ 4g こいくちしょうゆ 2g ごま油 2g

★作り方

- ①フライパン（鍋）を熱し、ごま油、しょうが、にんにく、トウバンジャン、コチュジャンを入れてぶた肉を炒める。肉に火が通ったら、赤酒（料理酒）をふり炒める。調味料を少ししれて、肉に味をつける。せん切りにした、たけのこきくらげを入れて炒める。合わせておいた調味料を入れ、山菜水煮を入れて仕上げる。ごま油は、半量残しておいて、仕上げにまわし入れると香りがよくなります。
- ②ナムルは、野菜を茹でて、流水に取り、しっかりしぼる。調味料、ごま（煎ると香ばしくなります。）を入れ、和える。冷蔵庫で冷やしておく。
- ④炊きあがったごはんを、大きめの器に盛り、お肉、ナムルのをせて完成！

★アレンジいろいろ

- 夏の暑い時期のビビンパと言うことで、豚肉、キムチを使用しました。豚肉とキムチで作る豚キムチだけでもいいです。その時は、調味料を調整して下さい。
- お肉に入れる材料は、玉ねぎ、人参、ほししいたけなど、家にある材料で作ってもいいです。
- 黒砂糖がない場合は、砂糖、みりん調整して下さい。
- 卵を使って錦糸卵（いり卵）を作り、ご飯の上のせたり、ナムルに入れてもいいですよ。彩りもきれいになります。



調味料は、お好みで入れてください。