

セルフビビンバ

《材料》 （1人分正味量 単位 g）

牛肉	4.0
酒	1
砂糖	1
にんにく	0.5
生姜	0.5
サラダ油	1
ほうれん草	1.8
大豆もやし	1.8
にんじん	1.0
白いりごま	1
焼肉のたれ	6

《作り方》

- ① 牛肉はせん切りにし、酒と砂糖で下味をつけておく。
- ② ほうれん草はさっとゆでて、3cm 長さに切る。にんじんは細切りにし、大豆もやしとともにさっとゆでる。
- ③ フライパンに油を熱し、すりおろした生姜とにんにくを入れ、香りが出たら牛肉を炒め、火が通ったら調味料を加えて煮立て、ゆでた野菜を加えてさっと炒めて、ごまを散らして仕上げる。

※ 一口メモ

朝鮮料理の一つで、ごはんの上に野菜の和え物と肉をのせた料理です。給食では、食べやすいように味付けを工夫して野菜は大豆もやし、ほうれん草、にんじんを彩りよく使用し、メニューに取り入れています。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
150	9.3	8.8	32	1.3	312	0.08	0.15	6	0.7