

ビビンバ

松江市立八雲学校給食センター
(食数 600食)

甘辛い味付けで、ごはんがすすむ一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	104kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	5.8g
カルシウム	54mg
鉄	1.1mg
ビタミンA	83μg RE
ビタミンB1	0.15mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	1.8g
食塩	0.7g
マグネシウム	22mg
亜鉛	1.0mg

材料 (1人分)

豚ひき肉	25g	
しょうが	1g	・すりおろす
にんにく	0.5g	・すりおろす
大豆油	0.2g	
にんじん	10g	・せん切り
たけのこ	10g	・せん切り
もやし	20g	
ぜんまい	8g	・3cm幅に切る
小松菜	10g	・3cm幅に切る
米みそ	4.5g	
しょうゆ(濃口)	1.5g	
A 本みりん	1.5g	
三温糖	1.5g	
トウバンジャン	0.2g	
白いりごま	1.5g	

下ごしらえ

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがと豚ひき肉を炒める。
- 2 にんじん、たけのこ、もやし、ぜんまい、小松菜を加えて炒める。
- 3 Aを加えて調味し、最後にごまをふって仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

材料を全部一緒に炒めて調味するので、手軽に作ることができます。ビビンバは正しくは「ビビムパプ」といいます。「ビビム」は混ぜるという意味で、「パプ」はごはんのことです。ごはんの上に何種類ものナムルや肉などをおき、よく混ぜ合わせて食べる韓国料理です。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ビビンバの具
- ・ほうれん草サラダ
- ・中華スープ