



※写真上側は「ナムル」

## ビビンバ

学校給食用にアレンジしたビビンバです。  
お肉、しいたけ、にんにくのハーモニーで食がすすみます。  
ご飯の上に乗せて食べてくださいね。

### 材 料 (小学3年生1人分)

- ◇ 豚肉(牛肉) 細切り・ 40g
- ◇ 干しいたけ・・・ 1.5g
- ◇ サラダ油・・・・・・ 0.7g
- ◇ おろしにんにく・・・ 0.35g

#### 〈 調味料 〉

- ★ 酒・・・・・・ 1.4g
- ★ 濃口しょうゆ・・・ 3.2g
- ★ 三温糖・・・・・・ 0.5g

### 作り方

- ① 干し椎茸は戻して千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、にんにくを入れる。  
豚肉(牛肉)を加えて炒める。  
少し炒めたら戻した椎茸も加える。
- ③ ②に火が通ったら、合わせておいた★の調味料を加えて水気がなくなるまで炒める。

※お好みで豆板醤を入れてもOK

※中学生は1.3倍の量で作っています。

人数によって量を調節してください。