

ビビンバ

奥出雲町立仁多学校給食共同調理場

ビビンバは、韓国料理です。混ぜて食べるので、いろいろな味が口の中に広がります。栄養的にもバランスのとれた変わりご飯になります。



材料（1人分）

下ごしらえ

- 精白米・・・75g・・・洗米し、浸水しておく
- 合挽ミンチ・・・35g
- しょうが・・・0.5g・・・みじん切り
- にんにく・・・0.5g・・・みじん切り
- サラダ油・・・0.5g
- A { みそ・・・5g
- こいくちしょうゆ・・・2g
- みりん、さとう・・・1.5g
- コチュジャン・・・少々
- いりごま・・・1g
- ほうれん草・・・30g・・・3cm程度の長さに切る
- 水煮ぜんまい・・・6g・・・3cm程度の長さに切る
- もやし・・・20g
- にんじん・・・10g・・・細切り
- B { うすくちしょうゆ・・・1g
- 食塩・・・0.15g
- ごま油・・・0.5g

作り方

所要時間 1時間

- 1 ご飯を炊く。
- 2 サラダ油を熱し、しょうが、にんにくを入れ、合挽ミンチを加えて炒め、火が通ったらAの調味料で味を付けて煮る。仕上げにいりごまを加える。
- 3 野菜を茹でて冷まし、Bの調味料で和える。
- 4 ご飯の上に2、3を盛りつける。

一人当たりの栄養価

エネルギー	395kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	7.6g
カルシウム	45mg
鉄	2.1mg
ビタミンA	184μg RE
ビタミンB1	0.28mg
ビタミンB2	0.18mg
ビタミンC	15mg
食物繊維	2.4g
食塩	1.2g
マグネシウム	59mg
亜鉛	2.6mg

料理の工夫のポイント・PR等

錦糸卵を加えると、より彩りよく仕上がります。野菜は、大根、白菜、キャベツ等旬の食材でアレンジできます。

学校給食献立例



- ・ビビンバ
- ・牛乳
- ・中華コーンスープ
- ・メロン