

## 6月 おすすめメニュー

給食の献立の中から、家庭でも簡単に作れるおすすめメニュー・食材を紹介します。

### 〈6月29日の献立〉

- ・ごはん
- ・ビビンバの具
- ・肉だんごと野菜のスープ
- ・メロン
- ・牛乳



6月29日の給食には、「ビビンバ」が登場しました。ビビンバは韓国料理の一つで、野菜や山菜などをゆでて調味料とごま油で和えたナムルと肉、卵を炒めたものをご飯にのせたものです。韓国語では「ピビムパツ」という発音に近く、「ピビム」が混ざる、「パツ」がご飯の意味です。韓国ではビビンバは混ぜれば混ぜるほど美味しくなると言われているそうです♪

### 給食レシピ紹介

〈材料（4人分）〉

たまご	1個	60g
牛もも肉（スライス）		55g
おろしにんにく・おろししょうが		少々
ほうれんそう（2cm幅）	一株	（約35g）
もやし	1/5袋	（約40g）
にんじん（千切り）	1/5本	（約30g）
赤みそ		12g
砂糖	小さじ1強	（4g）
こいくちしょうゆ	小さじ1	（6g）
みりん	小さじ1弱	（4g）
酒	小さじ1弱	（4g）
ごま油	小さじ1	（4g）
中華スープの素	小さじ1/2	（1.2g）
トウバンジャン		少々
いりごま	小さじ2	（5g）
サラダ油		少々

### 【ビビンバの具】



〈作り方〉

- ① ほうれんそうを下ゆでておく。
- ② フライパンに油をひき、炒り玉子を作って別の容器に移しておく。
- ③ 再び油をひき、にんにくとしょうがを熱し、牛もも肉を炒める。①ともやし、にんじんを加え、さらに炒める。
- ④ Aで調味する。
- ⑤ 味が整ったら、いりごまをふって完成！

小松菜などのあくの少ない葉物の野菜を使えば、全て炒めて作ることができるので、とても簡単ですよ！

