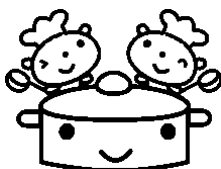


給食メニュー紹介



給食だより

3月の献立の中から「ビビンバの具」を紹介します！
1年間を通して、人気が高く、残食も少ないメニューの1つです。
ぜひ、ご家庭でもチャレンジしてみてください！

【ビビンバの具】

材料（4人分）

- | | | | |
|-----------|--------|--------|--------------|
| ・豚もも肉ミンチ | ・80 g | ・もやし | ・56 g |
| ・サラダ油 | ・2 g | ・にんじん | ・40 g（千切り） |
| ・いりたまご | ・28 g | ・白菜キムチ | ・28 g |
| ・砂糖 | ・0.3 g | ・にら | ・22 g（2 cm幅） |
| ・おろしにんにく | ・0.5 g | ・料理酒 | ・2.8 g |
| ・ごま油 | ・2.8 g | ・みそ | ・10 g |
| ・本みりん | ・4.8 g | ・いりごま | ・8.4 g（する） |
| ・こいくちしょうゆ | ・5 g | | |

☆ 作り方 ☆

- ①油で牛肉、にんにくを炒め、料理酒を振る
- ②人参、もやしを加えて炒める
- ③キムチを加えて炒める
- ④調味料を加える
- ⑤にらを加える
- ⑥いりたまごを加える
- ⑦ごま、ごま油を加える

