

学校給食
オリジナル

切り干し大根入り ビビンバ



★食物繊維が豊富な切り干し大根が入り、
具だくさんでヘルシーなビビンバです。
食物繊維を多く含んだメニューを増やそうと、
給食でも人気のビビンバをアレンジしました。

材料【4人分】

切り干し大根	30g
ぶた肉	120g
ほうれん草	1/2束
もやし	120g
にんじん	1/3本
いりごま	小さじ2/3
すりごま	小さじ2/3
おろしにんにく	小さじ1/3
焼肉のたれ	大さじ1
砂糖	小さじ1/3
塩	少々
ごま油	小さじ2

【作り方】

- ① 切り干し大根は水で洗い、お湯で戻して冷ましておく。
(歯ごたえが残る程度に)
- ② にんじんはさがき、ほうれん草はゆでて5cm位に切る。もやしは下ゆでする。
- ③ ごま油でぶた肉を炒め、にんにくを加える。
- ④ にんじん、戻した切り干し大根、もやし、ほうれん草の順に加えて炒める。
- ⑤ 砂糖、塩、焼き肉のたれで味を整え、いりごま、すりごまを加える。