

11月給食レシピ

11月の給食で子どもたちがよく食べていた、人気のメニューです。

ビビンバ丼（具）（4人分）

牛肩ロースこま切れ	120g
たまねぎ	100g
乾きくらげ（スライス）	2g
にんじん	60g
しらたきこんにゃく	80g
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
料理酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
トウバンジャン	少々
かたくり粉	大さじ1/2

- ① たまねぎ、にんじんは千切りにする。きくらげは水で戻し、約3cmに切る。しらたきは、水で洗った後、約3cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、牛肉、おろししょうが、おろしにんにく、トウバンジャンを一緒に炒めていく。
- ③ 牛肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、きくらげ、しらたきの順に炒めていく。
- ④ 食材に火が通ったら、しょうゆ、料理酒、みりん、砂糖を入れ、混ぜていく。味がなじんだら、水で溶いたかたくり粉を加え、混ぜる。

ビビンバ丼（サラダ）（4人分）

白菜キムチ	40g
こまつな	80g
もやし	100g
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
特濃酢	小さじ1/2
いりごま白	大さじ1

- ① こまつなは、茎からゆでて、水で冷まし、約1cmに切る。もやしはさっとゆでて冷ます。水気をとって、冷蔵庫で冷ます。
- ② ①と白菜キムチ、★の調味料を合わせ、混ぜる。仕上げにごまを振りかける。
※白菜キムチは商品によって塩分濃度や辛さが異なるため、量を調整する。しょうゆの量を調整しても良い。