

# ビビンバ丼



給食で人気の韓国料理です。

豆板醤のピリッとした辛さと  
下煮したぜんまい、油揚げの甘さが  
よく合っています。

食べるときに炒り卵や温泉卵をのせると、  
一層おいしくなります。



材料		使用量（4人分）
サラダ油		適量
にんにく		少々
しょうが		少々
豚ひき肉		200g
砂糖	} A	小さじ2
しょうゆ		大さじ1
みりん		小さじ1/2
ぜんまい（水煮）		80g
油揚げ		1枚
砂糖	} B	小さじ2
しょうゆ		大さじ1
サラダ油		適量
豆板醤		小さじ1/2
にんじん		30g
小大豆もやし		100g
ほうれん草		100g
しょうゆ	} C	小さじ1
塩・こしょう		少々
白ごま（いり）		大さじ1/2
ごま油		小さじ1

## <作り方>

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、にんじんはせん切りにする。
- ②小大豆もやしは食べやすい長さに切って下ゆでしておく。ほうれん草は下ゆでし、3cmの長さに切る。ぜんまいは3cmの長さに切る。
- ③油揚げは油抜きし、せん切りにする。
- ④フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れ、弱火で炒め、香りが出てきたら、豚ひき肉を加え炒める。豚ひき肉に火が通ったら、Aを加え味を付ける。
- ⑤別鍋でBと水（適量）を煮立たせ、ぜんまい、油揚げを煮る。
- ⑥別鍋でサラダ油を熱して豆板醤を炒め、にんじん、小大豆もやし、ほうれん草の順に炒め、Cで味を付け、白ごまとごま油を加え仕上げる。
- ⑦温かいご飯の上に、④⑤⑥を盛り付ける。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、  
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号  
1003875