

# 今月のおすすめ献立

(4月分)

献立名	ビビンバ																												
																													
材料名 (1人分)	<table><tr><td>牛肉</td><td>25g</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>たまご</td><td>1/2個</td><td>塩・こしょう</td><td>少々</td></tr><tr><td>もやし</td><td>25g</td><td>三温糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>15g</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>切干大根</td><td>3g</td><td>酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>いりごま</td><td>少々</td><td>ごま油</td><td>少々</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>1/2片</td><td>コチュジャン</td><td>2g</td></tr></table>	牛肉	25g	しょうが	1g	たまご	1/2個	塩・こしょう	少々	もやし	25g	三温糖	2g	にんじん	15g	こいくちしょうゆ	3g	切干大根	3g	酒	1g	いりごま	少々	ごま油	少々	にんにく	1/2片	コチュジャン	2g
牛肉	25g	しょうが	1g																										
たまご	1/2個	塩・こしょう	少々																										
もやし	25g	三温糖	2g																										
にんじん	15g	こいくちしょうゆ	3g																										
切干大根	3g	酒	1g																										
いりごま	少々	ごま油	少々																										
にんにく	1/2片	コチュジャン	2g																										
作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"><li>① もやしはあらかじめ、さっとゆでておく。卵はいり卵を作っておく。切干大根は水戻しをして、長ければ切っておく。</li><li>② 牛肉（細切り）をよく炒める。</li><li>③ にんにく（おろす）としょうが（おろす）を加え、にんじん（せんぎり）を加え、さらに炒める。</li><li>④ ごま油といりごま以外の調味料を入れ、よく混ぜたら、①を入れて余分な水分を飛ばすように炒める。</li><li>⑤ ごま油、いりごまを入れ、完成。</li></ol>																												
献立の特長	給食のビビンバはとても人気のメニューです。切干大根は苦手な子もいますが、ビビンバに入れるとみんな残さずに食べることができます。給食では食缶の都合で、具が全て混ざった状態になっていますが、ご家庭では、肉と卵、ナムルを別々に盛り付けると見た目もきれいで、自分で混ぜて食べると楽しいです。																												