

みやぎ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～5月の献立より～



「ビビンバ」

韓国・朝鮮料理の一つ「ビビンバ」は、ごはんの数種のナムル、炒めた肉、卵などをのせた料理です。コチジャンやごま油などの調味料を加え、よく混ぜてから食べます。

現地では「ピムパツ」のように発音され、「ピム」が「混ぜる」、「パツ」が「飯」の意味です。

本来は、肉と卵は別々に、また野菜もそれぞれにナムルにして、彩りよく盛りつけるものですが、給食では、「肉と卵」と「ナムル」の2種類の具をごはんの上ののせて食べます。子ども達に人気の献立です。



<材料 中学年 4人分>

★ビビンバ(肉と卵)

- ・牛ひき肉 160g
- ・しょうが 少々
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・ガーリックパウダー 少々
- ・赤みそ 大さじ1/2
- ・さとう 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1/3

- ・鶏卵 2個
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・塩 少々

★ビビンバ(ナムル)

- ・にんじん 20g(1/10本)
- ・ほうれん草 130g(1/2束)
- ・大豆もやし 80g
- ・切干大根 10g
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・すりごま 4g(小さじ1強)
- ・コチジャン 小さじ1
- ・うすくちしょうゆ 小さじ2

<作り方>

★ビビンバ(肉と卵)

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② みそ・さとう・みりん・料理酒・しょうゆを合わせて調味液を作る。
- ③ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、割りほぐした卵と塩を入れて、いり卵を作る。
- ④ フライパンに油と①を入れて火をつけ、ゆっくり炒め、油に香りをつけた後、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変わればガーリックパウダーを加え、②を加えて火を通し、肉みそを作る。
- ⑤ ④に③を入れて混ぜ合わせ、火を通して仕上げる。

★ビビンバ(ナムル)

- ① 切干大根は水につけてもどし、軽く水きりした後、細かく切る。
- ② ほうれん草は2cmくらいに切ってゆで、冷水に放してじゅうぶんに水きりする。
- ③ にんじんはせん切りにし、ゆでる。
- ④ 大豆もやしは細かく切り、ゆでる。
- ⑤ コチジャン・しょうゆを合わせて調味液を作る。
- ⑥ すりごまはさっと炒る。
- ⑦ フライパンを熱し、ごま油を入れてなじませ、①②③④の順に炒め、⑤⑥を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「もずくのかきあげ」と

「鶏肉とピーマンのごまいため」のレシピをお届けします。

