

つくってみよう!

まいにちげんき す
毎日元気に過ごしていますか？

にんき きゅうしょく あつ しき
人気の給食メニューのひとつです！暑くなるこれからの時期にぴったりの食べ物です。ぜひ作ってみてください！！

かんたんビビンバ

じかん ぶん
時間は20分でできるよ！

豚こま切れ肉70g にんじん 1/4本 (40g) ほうれん草1/2把(100g) もやし1/4袋 (50g)
ごま油大さじ1/2 しょうゆ大さじ1/2 砂糖小さじ1 酒小さじ1 鶏ガラスープの素小さじ1
コチジャン小さじ1 すろおろしにんにく小さじ1/2 すりおろししょうが小さじ1/2
ごま油大1 ごはん適量 刻みのり・ごま適量 (赤字は調味料) (2人分)



ざいりょう き
①材料を切る。



②ごま油を熱し、にんじんと肉を炒める。



③火が通ったら、もやしとほうれん草を炒め、調味料を入れさらに炒め、取り出す。



⑤盛り付けて、のりやごまをトッピングしてできあがり。*好みでコチジャンを増やしたり、キムチを加えてもよい。



④同じフライパンにごま油をひき、ご飯を軽く炒める。



お味はいかがですか？ 栄養教諭 佐藤