

給食の人気メニューをつくってみよう！



## ビビンバ

<材料 大人4人分>

ご飯	お茶碗4杯分		ほうれん草	100g	
牛ミンチ	160g		もやし	40g	
にんじん	50g		コーン	20g	
砂糖	8g	牛ミンチ の味付け	砂糖	4g	和え物の 味付け
こいくちしょうゆ	10g		こいくちしょうゆ	4g	
ごま油	4g		ごま油	2g	
油	適量	白ごま	2g		

<作り方>

- ① にんじんをフードプロセッサーまたはみじん切りにする。
- ② 牛ミンチとにんじんを油で炒める。
- ③ 牛ミンチの味付けの調味料で味付けをする。
- ④ 和え物の野菜を湯がく。
- ⑤ 湯がいた野菜に和え物の味付けの調味料で味付けをする。
- ⑥ ご飯に牛ミンチと野菜をトッピングする。