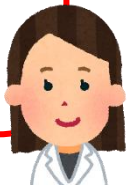




切り干し大根のビビンバ



切り干し大根は、カルシウムや食物繊維がたっぷり含まれています。ビビンバに切り干し大根を加えることで、ボリュームと噛み応えが加わります。ごはんの上のにせてビビンバ丼にするとおいしいです。コチュジャンの量で、辛さを調整してくださいね。



<栄養価(1人当たり)> エネルギー 179kcal たんぱく質 11.9g 脂質 11.3g 食塩相当量 1.0g>

【材料 4人分】

豚ももこま肉	200g
切り干し大根	20g
にんじん	50g
もやし	100g
ほうれん草	40g
サラダ油	大さじ1
おろししょうが	小さじ1/3
おろしにんにく	小さじ1/3
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1強
コチュジャン	小さじ1/3
テンメンジャン	小さじ1/3
ごま油	大さじ1/3
白いりごま	小さじ1

A

【作り方】

- ① 切り干し大根は洗ったあと、水に20分つけて戻す。長い場合は、ざくざくと包丁を入れ、食べやすい長さに切る。よく絞り水気をきっておく。
- ② にんじんは、皮をむき、2～3cm位の千切りにする。もやしは、ひげを取る。ほうれん草は根元を切り、2～3cmの長さに切る。
- ③ Aの調味料を混ぜておく。
- ④ 鍋に油を熱し、しょうがとにんにく、豚こま肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじん、切り干し大根、もやしを加え、よく炒める。火が通ったら、ほうれん草を加える。ほうれん草がしんなりしてきたら、Aの調味料を入れ、よく混ぜる。ごま油を加え、香りを出す。
- ⑤ 皿に盛り付け、ごまをふって出来上がり。



☆献立例☆

- ・ごはん・牛乳・切り干し大根のビビンバ
- ・チョレギサラダ・かにかまと白菜のスープ



阿見町立学校給食センター