



# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

## ★ビビンバ★

材 料	分量 (g)	備 考
牛肉ミンチ	80	
豚肉ミンチ	80	
ほうれん草	60	
白菜キムチ	50	
大豆もやし	50	
ぜんまい水煮	20	
豚肉ミンチ	80	
すりおろし生姜	1	小さじ1/2
すりおろしにんにく	1	小さじ1/2
白いりごま	少々	
コチュジャン	少々	
しょうゆ	12	大さじ1弱
三温糖	2	
酒	5	小さじ1
ごま油	適量	
サラダ油	適量	

※分量については、4名分で掲載しています。

### 【作り方】

- ① ほうれん草は熱湯でさっと茹でて水で冷まし、軽く水気をきって2cm幅に切っておく。  
白菜キムチとぜんまい水煮は食べやすい大きさに切っておき、大豆もやしは洗っておく。  
調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、牛肉ミンチ、豚肉ミンチをきれいなそばろになるまで炒める。  
生姜、にんにくを加えてさらに炒め合わせる。
- ③ ②に白菜キムチ、大豆もやし、ぜんまい水煮を加えて炒め合わせ、Aで調味する。  
①のほうれん草を加えてさっと炒め合わせ、最後にいりごまとごま油を加えて香り良く仕上げる。



ビビンバは、韓国のご家庭料理です。「ビビン」は混ぜる、「バ」はご飯という意味があります。ピリリと辛いキムチやコチュジャンが、食欲をそそる一品です。ご飯とあわせていただきます。