



きゅう

しょく

給食レシピ



やまとまる
大和丸なす入りビビンバ



がつ にち か
6月15日(火)の
きゅうしょく どうじょう
給食に登場!

ざいりょう にんじん <材料> 4人分

ぎゅうにく 牛肉・・・100g

こいくち 濃口しょうゆ・・・小さじ1/2

キムチ・・・25g

さと糖 砂糖・・・小さじ2

やまとまる 大和丸なす・・・1個 (小) しょうりょうりしゅ 料理酒・・・小さじ1

ほうれんそう・・・1/2束 たば みりん・・・小さじ1/3

にんじん・・・1/4本 ほん やきにく 焼肉のたれ・・・小さじ1

にんにく・・・1片 べん とうばんじゃん 豆板醬・・・小さじ1/2

あぶら てきりょう 油・・・適量

とうばんじゃん りょう かげん
※豆板醬の量は加減してくださいね。

つく かた <作り方>

●すべての調味料を合わせておく

① ぎゅうにく 牛肉・・・2cm幅に切る はば き やまとまる 大和丸なす・・・拍子木切り

にんじん・・・せんぎ 干切り にんにく・・・すりおろす

ほうれんそうはした 下ゆでし、2cm幅に切る。 はば き

② あぶら をひいた なべ 鍋でにんにくをいた 炒め、ぎゅうにく 牛肉、にんじん、

やまとまる 大和丸なす、きむちをくわ 加えていた 炒める。

③ ほうれんそうと、あ 合わせた 調味料をくわ 加えて 調味し

し あ 仕上げる。