



やまとまる ぶた  
大和丸なすの豚ビビンバ

ざいりょう にんぶん  
〈材料〉 4人分

ぶた ひきにく	120g
にんにく (チューブ)	小さじ 1/2
だいこん	50g
ほうれんそう	100g
やまとまる	60g
にんじん	50g
しろ	大さじ 1
こいくち	小さじ 1
さとう	小さじ 2
りょうりしゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2
とうぼんじやん	少々
や にく	小さじ 1
あぶら	適量

④

きゅうしょく

あじ  
おうちでも味わおう!

# 給食しじピ

つく かた  
〈作り方〉

① やまとまる ひょうしぎ き にんじん…せんぎ  
大和丸なす…拍子木切り にんじん…千切り

ほうれんそうはした みすけ はば き  
ほうれんそうは下ゆでし、水気をしぼり、2cm幅に切る。

ちょうみりょう ④  
調味料④を、すべてあわせておく。

② フライパンにあぶら を入れてねっ し、にんにく、ぶた ひきにくをいた  
フライパンに油を入れて熱し、にんにく、豚ひき肉を炒める。

③ にく いろ が やまとまる だいこん くわ  
肉の色が変わったら、にんじん、大和丸なす、大根キムチを加えて炒める。

④ にんじん、やまとまる  
にんじん、大和丸なすがやわらかくなったら、ほうれんそうと、

ちょうみりょう ④ くわ  
調味料④を加えてできあがり。

ちゅうがっこう がつ にち きん  
中学校5月17日(金)  
きゅうしょく とうじょう  
の給食に登場!

