

トマッピーの食育レシピ



テーマ：人気メニュー

対象：子ども

【ビビンバ】



材料（大人2人分）

牛肉：60g
にんじん：60g
チンゲンサイ：120g
にんにく：1片
いため油：小さじ1/2
砂糖：小さじ1.5
濃口しょうゆ：小さじ2
白ごま：小さじ1
ごま油：小さじ1/4

【作り方】

- ① にんじん：せん切り
チンゲンサイ：3センチ巾
（ゆでて水にさらし、水気をきっておく）
にんにく：みじん切り
- ② フライパンに油とにんにくを入れ炒め、
牛肉、にんじんを加えて炒める。
- ③ 火が通れば、調味し、チンゲンサイを入
れてさらに炒める。
- ④ 白ごま、ごま油を入れ仕上げる。



[1人前：エネルギー 116kcal、たんぱく質 8.0g、脂質 5.1g、炭水化物 9.3g、食塩相当量 0.8g]

給食で大人気のビビンバ。ごはんにかけて食べます。
ホットプレートを使ってごま油でごはんを炒め、その上にビ
ビンバを並べて目玉焼きを乗せると、立派なパーティーメニ
ューになりますよ。大人はキムチも添えるといいですね。



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」に基づいて算出しています。