


料理名	ビビンバ（肉そぼろ・かみかみナムル）	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ コチュジャンは好みに合わせて、量を調整するとよいです。</li> <li>・ 切干しだいこんは、シャキシャキした食感が残るぐらいにゆでるとおいしいです。</li> </ul>	
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1品で、肉や野菜などいろいろな食べ物を食べることができます。</li> <li>・ こまつなや切干しだいこんを使用し、カルシウムが豊富です。切干しだいこんを加えることで、よく噛んで食べることができる”かみかみメニュー”です。</li> </ul>	

材料名	分量（4人分）	作り方
・ 精白米 【肉そぼろ】 ・ ぶたひき肉 ・ なたね油 ・ にんにく ・ 【A】 三温糖 ・ 【A】 清酒 ・ 【A】 赤色辛みそ 【かみかみナムル】 ・ にんじん ・ だいずもやし ・ こまつな ・ 切干しだいこん ・ 【B】 こいくちしょうゆ ・ 【B】 顆粒中華だし ・ 【B】 三温糖 ・ 【B】 コチュジャン ・ 【B】 すりごま ・ 【B】 ごま油	400g  216g 1.5g 1.0g 12g 5g 15g  30g 90g 90g 9g 15g 1.5g 7.0g 1.0g 2.0g 3.0g	① フライパンになたね油をひき、おろしたにんにくをいため、香りを引き出す。ぶたひき肉を加えていためる。 【A】を入れて味をつける。（みそはティースプーン1杯程度の湯で溶く。） ② にんじんは長さ 2～3cm くらいの干切りにしてゆでて水気をきる。だいずもやしはざく切りにして、ゆでて水気をきる。こまつなは食塩を入れてゆで、水にさらし1.5cm 幅に切って水気をきる。切干しだいこんは、水で1度もどしてから1.5cm 幅に切り、ゆでる。 ③ 【B】を合わせ、電子レンジで約 20 秒加熱する。 ④ ②と③を和える。 ⑤ 炊いた精白米の上に①と④の具を盛り付けてできあがり。

【栄養価（1人分）】

（七訂で算出）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
552	18	12.4	77	55	4.7	3.0	116	0.52	0.20	11	2.3	1.2

※中学生の給食量を目安にしています。