



ビビンパフ

◆エネルギー 404kcal、◆たんぱく質 14.6g



ビビンパフとは、朝鮮料理の1つで、日本ではビビンバでお馴染みです。「ビビン」は混ぜる、「パフ」はご飯を意味しています。ご飯の上に盛り付けて、混ぜながら食べるとおいしくもりもりいただけます♪

材料(4人分)

・白飯 適量 (180gでカロリー計算)

(肉そぼろ)

- ・豚肉 (挽肉) 150g
- ・三温糖 小さじ2
- ・料理酒 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1/3
- ・にんにく 少々 [みじん切り]
- ・しょうが 少々 [みじん切り]
- ・根深ねぎ 10g [みじん切り]
- ・コチジャン 0.4g
- ・ごま油 小さじ1

(ナムル)

- ・小松菜 60g [2cm切り]
- ・にんじん 40g [千切り]
- ・もやし 80g
- ・大根 60g [千切り]
- ・食塩 (下味) 少々
- ・ごま油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・穀物酢 小さじ1/2
- ・一味唐辛子 少々
- ・いりごま (白) 大さじ1

作り方

(肉そぼろ)

- ①ごま油、にんにく、しょうが、ねぎを入れて香りを出す。
- ②豚肉を入れ、火が通るまで炒める。
- ③調味料を入れて、水分がなくなるくらいまで炒め、最後にごま油を回し入れる。

(ナムル)

- ① 野菜をそれぞれ茹で、冷却する。
(大根は茹でた後、下味の塩をふる。水分が出るので、水気をよく切る。)
- ② 調味料を合わせて加熱し、ドレッシングをつくり、冷却する。
- ③ 野菜、タレ、ごまをよく混ぜ合わせる。

※給食では、辛さを控えています。お好みで、コチジャンの量を増やすなど調整してください。ナムルは、野菜の汁気をよく切ってからドレッシングと和えてください。