

# 料理名： ビビンバ



## 【材料（4人分）】

〈肉〉		〈錦糸卵〉	
・豚肉	200g	・卵	3個
・にんにく	1片	・砂糖	大さじ1
・酒	少々	・塩	少々
・砂糖	小さじ1	・油	適量
・しょうゆ	大さじ1		
・ごま油	少々		
・一味唐辛子	少々		
・油	適量		
〈野菜〉			
・ほうれんそう	3株		
・もやし	100g		
・にんじん	1/2本		
・しょうゆ	大さじ1		
・砂糖	小さじ1		

## 【作り方】

### 〈肉〉

- ① にんにくは皮を剥き、みじん切りにする。豚肉は短冊に切り、酒をふっておく。
- ② フライパンに油を入れ、①のにんにくと豚肉をいためる。
- ③ 色が変わったら砂糖、しょうゆで調味し、一味唐辛子とごま油を加える。

### 〈錦糸卵〉

- ① 器に卵を割り、砂糖と塩を加えて混ぜる。
- ② フライパンに油を入れ、①を数回に分けて薄く焼く。
- ③ ②を細く切る。

### 〈野菜〉

- ① 鍋に湯を沸かし、ほうれんそうをゆでる。ゆで終わったら水にとって冷まし、水分を絞って3cm程度に切る。
- ② にんじんは細切りにし、もやしと一緒にゆでる。ゆで終わったら水分を絞る。
- ③ ①と②を混ぜ、しょうゆと砂糖で調味する。

## 【ポイント】

- ビビンバは、韓国料理の1つです。丼にご飯とナムルや肉、卵などの具を入れて、コチュジャンやごま油などの調味料をかけ、かき混ぜて食べます。
- 給食では辛みを控えていますが、コチュジャンを加えたり、キムチをトッピングしたりすると本場の味に近づきます。
- 肉の代わりに、たこや貝などの海鮮を使ってもおいしいです。

