

(様式)

市町村名

綾瀬市

献立名

ビビンバ



料理の特徴(子どもに好評、〇〇が多く含まれる、地場野菜を使用等)、
ひとことアドバイス、料理の組み合わせ例

生姜、にんにく、とうがらしなどの調味料が、ほどよく効いた、夏におすすめのメニューです。

《組み合わせ例》

ビビンバ(ごはん) 牛乳 わかめスープ くだもの

栄養価

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	蛋白質 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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
ごはん	80	285	4.9	0.7	4	0	0.6	0	0	0.06	0.02	0	0.4	0
豚肉	25	60	4.6	4.3	1	5	0.1	0.8	1	0.18	0.06	0	0	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	68	0	0	0	0.3	0
もやし	20	3	0.3	0	2	2	0.1	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0
ちんげん菜	10	1	0.1	0	10	2	0.1	0	17	0	0.01	2	0.1	0
干椎茸	1	2	0.2	0	0	1	0	0	0	0.01	0.01	0	0.4	0
しょうゆ	3.5	2	0.3	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.5
さとう	2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごま油	0.4	4	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(おろし)生姜	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(おろし)にんにく	0.2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
すりごま	0.6	4	0.1	0.3	7	2	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0
とうがらし (炒り卵用)	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
鶏卵	20	30	2.5	2.1	10	2	0.4	0.3	30	0.01	0.09	0	0	0.1
さとう	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
食塩	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		413	13.1	8.3	38	17	1.5	1.2	116	0.27	0.21	4	1.6	0.6

作り方

- ①にんじんはせん切り、ちんげん菜は1cmのたんざく切りにする。
- ②干椎茸は、ぬるま湯で戻して石突をとり、せん切りにする。
切った椎茸は、戻し汁・さとう・しょうゆにつけておく。
- ③鶏卵は割りほぐし、調味料で味付けして、炒り卵をつくっておく。
- ④ごま油、生姜、にんにくをなべに入れ、火にかける。
- ⑤豚肉、にんじんを炒め、椎茸を汁ごと加える。
- ⑥もやし、ちんげん菜を入れて、すりごま・とうがらしを振り仕上げる。
- ⑦⑥をごはんにのせてから、炒り卵をかざる。

調理のポイント

調味料の量は給食用なので、ご家庭で作る場合は、適宜増量してください。