

高岡元気ビビンバ丼

材料（4人分）

《焼肉》

牛もも肉	80 g
しょうが	小1かけ
にんにく	小1かけ
たまねぎ	60 g
生しいたけ	20 g
たけのこ水煮	40 g
サラダ油	6 g
醤油	8 g
砂糖	4 g
みりん	4 g
赤味噌	8 g
豆板醤	0.8 g

《青菜のナムル》

ほうれん草	100 g
もやし	140 g
にんじん	32 g
醤油	4 g
白洗いごま	8 g
ごま油	4 g

（作り方）

《焼肉》

- ① しょうが、にんにくはみじん切りにする。たまねぎ、たけのこ、生しいたけは小さめの角切りにする。
- ② 牛肉はさっと茹でる。（※給食では、しっかり熱をとすために茹でているが、茹でずに野菜とともに炒めてもよい）
- ③ サラダ油で、しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、生しいたけ、茹でた牛肉の順に炒める。（生の牛肉を炒めて調理する場合は、しょうが、にんにくを炒めた後に入れてください）
- ④ ③に火がとおったら、醤油、砂糖、みりん、赤みそ、豆板醤を加えて味付けする。

《青菜のナムル》

- ① ほうれん草は3cmに切る。もやしはよく洗う。にんじんは、せん切りにする。白いりごまはフライパンで炒る。
- ② ①を茹で、水で冷まして水気をよく絞る。
- ③ ②に醤油、ごま油、炒ったごまを和える。

