



COOK! とん♪トン♪



「COOK!とん♪トン♪」では、食への興味関心を高めることをねらいとして、子ども達に人気の献立や食べ継いでほしい給食レシピなどを紹介します♪

ぜひご家庭でも作ってみませんか？



今月は、給食で子ども達に人気の韓国料理のビビンバを紹介するとん♪



○にくみそ○

【材料 4～5 人分】

- | | |
|----------------|-------------------|
| ・豚ひき肉……100g | ・おろしにんにく…少々 |
| ・牛ひき肉……100g | ・みそ……30g |
| ・蒸し大豆……75g(砕く) | ・醤油……5cc |
| ・竹の子……50g | ・砂糖……8g |
| ・おろししょうが…少々 | ・みりん…30 cc(大さじ 2) |
| | ・油……5g |

【作り方】

- ① 竹の子はみじん切り 蒸し大豆はビニール袋に入れ、すり切り棒などで叩て砕く
- ② みそを醤油・みりんですり溶いて準備しておく
- ③ フライパンを火にかけ、油を温める
- ④ ③に豚ひき肉・牛ひき肉・しょうが・にんにくを炒める
- ⑤ ④に火が通ったら竹の子・大豆を入れ軽く炒める
- ⑥ ⑤に②の調味料と、砂糖を入れ水分がなくなるまで煮込む

○ナムル○

【材料 4～5 人分】

- ・にんじん…15g
- ・キャベツ…40g
- ・小松菜…40g
- ・もやし…60g
- ・醤油…6cc()
- ・砂糖…3g
- ・酢……4g
- ・ごま油…少々
- ・白ごま…お好み
- ・コチジャン…お好み

【作り方】

- ① 醤油・砂糖・酢・ごま油を、よく混ぜ合わせる(お好みでコチジャンを入れても良い)
- ② にんじんは千切り
キャベツは短冊切り
小松菜は茎 2cmの長さ
葉は 1cmの長さに切る
- ③ 全ての野菜を茹で流水で冷まし、水気をしっかりとしぼる
- ④ ボールに、③の野菜を①の

○錦糸卵○

【材料 4～5 人分】

- ・卵…1 個
- ・油…少々

【作り方】

- ① 卵をボールに割り入れよく混ぜる
- ② フライパンを火にかけ、油を温める
- ③ 卵を薄く焼き、細切りにする

○盛りつけ○

丼ぶり(深めの皿)に肉みそ・ナムル・錦糸卵を盛りつける