

7月のおすすめメニュー(中学校9日、小学校2日実施)☆三

～メニュー～

- ・牛乳
- ・ビビンバ
- ・キムチスープ
- ・すいか

ビビンバは1、2位を争う人気メニューです。ビビンバの日はいつも以上に黙々と食べている様子が見られます。食べ終わった子からおかわりが出来る学級では、いち早くおかわりをしようと必死なようです。

ビビンバのように子どもたちに人気があるメニューが増えていくよう、今後も努力していきたいと思えます。



「ビビンバ」(4人分)

【材料】

ご飯 4杯分

(肉味噌)

豚挽肉 200g みりん 大さじ 1

にんにく 1かけ 砂糖 大さじ 1

しょうが 1かけ 醤油 小さじ 2

味噌 小さじ 2 豆板醤 少々

油 小さじ 1 水 大さじ 2

(ナムル)

もやし 100g しょうゆ 小さじ 1/2

人参 20g ごま油 小さじ 1/2

ほうれん草 100g 塩 少々

(作り方)

レシピを紹介!

肉味噌

- ① にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンを火にかけ、油を熱し①挽肉を入れて炒める。
- ③ 火が通ったら調味料と和える。

ナムル

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② ①、もやし、ほうれん草を茹でる。
- ③ ②のほうれん草を3cm幅に切る。
- ④ 茹でた野菜を冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ④を調味料で和える。

☆ご飯の上にナムル、肉味噌をのせてまぜながら食べる。