

## ビビンバ

レシピ作成：石巻管内栄養士会 学校部会

地元の旬のほうれん草を使った、お子様にも人気のレシピです♪



(1人分当たり)

野菜の量

85g

食塩相当量

1.4g

## 材料 (2人分)

- ・豚肉 65g
- ※豚肉下味※
- A { しょうゆ (こいくち) 小さじ1/2
- 本みりん…1g (少々)
- 砂糖…1g (少々)
- ・干し椎茸 1枚
- ・おろしにんにく 2g
- ・人参 30g
- ・ほうれん草 50g (約1/3束)
- ・大豆もやし 90g
- B { しょうゆ (うすくち) 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1弱
- トウバンジャン 1g
- ・サラダ油 適量
- ・白いりごま 少々

## 作り方

- ① 豚肉は、せん切りにして、調味料Aで下味をつけておく。
- ② 干し椎茸は、水で戻し、せん切りにする。
- ③ にんにくは、すりおろす。人参は、せん切り。ほうれん草は、2cm程度の長さに切り、下茹でしておく。
- ④ 鍋に油、にんにくを熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、人参、椎茸、もやしの順に加え炒めていく。
- ⑤ 調味料Bで味付けをし、最後にほうれん草、白いりごまを合わせて出来上がり。

※醤油は、味を見ながら、加減をしてください。

【石巻管内栄養士会学校部会の栄養士さんから】

- ・白いりごまをから入りすると、香りができるのでより少ない調味料で食べることができます。
- ・苦手な青菜(ほうれん草)も、この味つけだとよく食べてくれます。



©宮城県・旭プロダクション

使用した石巻圏域の食材



- ほうれん草
  - ちぢみほうれん草
- 石巻市, 東松島市