

栗石牛ビビンバ

栗石町立栗石小学校

戸田 美幸

アピールポイント

栗石牛の肩ロース肉を贅沢に使ったビビンバです。栗石牛のうまみを十分に味わうことができ、子どもたちも感激しながら食べた給食です。



～レシピ～

材 料 (1人分)

A 精白米	65g	B 大豆もやし	10g
強化米	0.17g	もやし	15g
料理酒	0.5g	ほうれんそう	10g
濃口醤油	1.5g	にんじん	5g
ごま油	0.5g	ごま油	0.3g
おろしにんにく	0.2g	淡口醤油	2.0g
おろし生姜	0.5g	鶏ガラスープの素	0.3g
栗石牛肩ロース細切り	40g	白いりごま	0.3g
国産ぜんまい水煮	15g	食塩	0.1g
三温糖	0.5g	C 錦糸卵	35g
濃口醤油	2.5g		
テンメンジャン	1.0g		
コチジャン	0.3g		

作り方

★牛混ぜご飯 (A)

1. 洗米し、料理酒と醤油を加えて炊飯する。
2. 鍋にごま油をしき、にんにく・しょうがを入れて炒め、香りを出し、牛肉を加えてよく炒める。
3. ぜんまいを加えて更に炒め、残りの調味料で味付けする。
4. 炊きあがったご飯に、3を混ぜる。

★野菜のナムル (B)

1. 野菜はそれぞれ茹で、冷却する。
2. 調味料であえる。

★錦糸卵 (C)

錦糸卵を加熱する。

★盛り付け

混ぜご飯を皿に盛り付け、野菜と錦糸卵をトッピングする。よく混ぜ合わせて食べる。