



給食レシピで昼ご飯を作しましょう

「ビビンバの具入り おにぎらず」

○材料（2個分）

	ごはん	200g
	のり	2枚
	豚ひき肉	60g
	サラダ油	小さじ1/3
	おろしにんにく	0.8g
A	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	酒	小さじ1/3
	みそ	小さじ1
	にんじん	15g
	大豆もやし	30g
	小松菜	3株(40g)
B	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	コチュジャン	少々
	すりごま	少々



○作り方

<具>

- ① フライパンに油をひきおろしにんにくを炒め、香りを引き出す。ひき肉を加えて炒める。Aの調味料を入れて味をつける。（みそはスプーン1杯程度の湯で溶く。）
- ② にんじんは長さ2~3cmくらいの干切り、大豆もやしはざく切り、小松菜は1cm幅に切り、茹でて水にさらし、水気をきる。
- ③ Bの調味料を合わせ、電子レンジで約20秒加熱する。
- ④ ②と③とすりごまを和える。
- ⑤ ①と④を合わせておく。

<たたみ方>

- ⑥ ラップ（約30cm×30cm）の上のにりを置く。
- ⑦ のりの中央に約50gのごはんを正方形に広げる。
- ⑧ ごはんの上にビビンバの具をのせる。（具も広げてのせるときれいに出来上がる。）
- ⑨ さらにその上にごはん約50gをのせる。
- ⑩ のりの向かい合う角を中央へ向けて折る。
- ⑪ 残りの角も同じように折る。
（のりが4枚重なるとうくなるので、2枚重ねくらいにするとよい。）
- ⑫ ラップで全体を包み、正方形に整える。
- ⑬ のりの重なり部分を下にして半分に切る。



☆ 具を変えて…… おにぎらず いろいろ

○ さけと青じその具
鮭フレーク 60g
青じそ粉 4g

○ 焼き肉風炒めの具
豚肉 60g
おろし生姜 少々
玉ねぎ 40g
ピーマン 3g
パプリカ 3g
油 少々
酒 小さじ1/3
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1強

○ 枝豆&炒り卵
むき枝豆 50g
塩 適量
卵 1個
塩 少々
サラダ油 少々

○ ツナそぼろ
ツナ 小2缶
おろし生姜 少々
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ2
みりん 小さじ1/2