

学校給食をアレンジ

切り干し大根のビビンバ

切り干し大根が
苦手な子どもでも
食べやすい



このレシピ動画



他の栄養士発信
レシピ



<1人分栄養価>

エネルギー: 201kcal
たんぱく質: 12.1g
脂 質: 11.8g
炭 水 化 物: 13.9g
食塩相当量: 1.2g

※栄養価は具のみ。ごはんの栄養価は含みません。

材 料 (2 人分)

- ・牛薄切り肉・・・80g
- ・にんにく（おろし）・2g
- ・ごま油・・・小さじ1（4g）
- ・砂糖・・・大さじ1/2（4.5g）
- ・濃口しょうゆ・・・大さじ1/2（9g）
- ・にんじん・・・40g
- ・玉ねぎ・・・40g
- ・小松菜・・・40g
- ・切り干し大根（乾）・・・15g
- ・切り干し大根の戻し汁・・・大さじ6（90cc）
- ・卵・・・1個
- ・清酒・・・小さじ1/2（2.5g）
- ・焼肉のたれ・・・大さじ1/2（9g）

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方 所要時間：20分

- ①にんじんは細切り、玉ねぎは薄切り、小松菜は2cm幅に切る。切り干し大根は戻して、2cm幅に切る。
- ②ごま油を半量熱し、牛肉とにんにくを炒めて、砂糖と濃口しょうゆを半量加える。
- ③牛肉の色が変わったら②ににんじんと玉ねぎ、小松菜の茎、切り干し大根を炒める。切り干し大根の戻し汁を加えふたをして、やわらかくなるまで火を通す。
- ※適宜、野菜の火の通り具合に合わせて切り干し大根の戻し汁を加える。
- ④別のフライパンで残りのごま油を熱し、溶き卵を入れ、炒り卵を作る。
- ⑤小松菜の葉と②の残りの調味料（濃口しょうゆ、砂糖）、清酒、焼肉のたれを加えて炒め、炒り卵を加えて仕上げる。

※お好みでごまやのりをのせてもよい。