



牛乳  
ごはん  
ビビンバ  
コーンと卵のスーフ



## レシピ① ビビンバ

### 材料(1人分)

牛肉スライス	40 g
人参	13 g
たけのこ水煮	13 g
にら	6.5 g
もやし	40 g
しょうが	0.8 g
にんにく	0.4 g
サラダ油	0.65 g
A [ 濃口しょうゆ	6.5 g
料理酒	2 g
上白糖	2 g
ごま油	0.4 g

### 作り方

1. 牛肉は食べやすい長さ(3~5cm程度)に切る。
2. 人参、たけのこはせん切り、にらは3cm長さに切る。
3. もやしはざく切りにし、下茹で、水冷して水気を切っておく。
4. しょうが、にんにくはすりおろす。
5. フライパンにサラダ油を熱し、牛肉、しょうが、にんにくを炒め、人参、たけのこを入れ炒める。
6. 野菜に火が通ったら、もやしを加えて炒める。(水分がでたら、いったん火を止め水分を取り除く)
7. Aで味付けし、にらを加え炒める。最後にごま油を入れ、軽く混ぜ合わせる。

## レシピ② コーンと卵のスーフ

### 材料(1人分)

卵	13 g
ベーコン	6.5 g
小松菜	26 g
玉ねぎ	26 g
コーン	20 g
コーンクリーム缶	20 g
B [ 濃口しょうゆ	1.3 g
うすくちしょうゆ	0.65 g
料理酒	1.3 g
塩	1.2 g
こしょう	少々
チキンフイヨン	6.5 g
水	182 g
C [ でん粉	1 g
水	2.5 g

### 作り方

1. ベーコンは1cm幅、玉ねぎは薄切りにする。
2. 小松菜は3cm長さに切り、下茹で、水冷し、水気を切っておく。
3. 鍋にベーコンと玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら、水とチキンフイオンを加えて煮る。あくをとり、コーン、コーンクリーム缶を加え、Bで調味しCでとろみをつける。
4. 卵を割り、溶きほぐして3に回し入れる。
5. 4の溶き卵が固まったら、小松菜を入れひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を整え仕上げる。

※材料は中学生1人分となっています。家庭の人数に合わせて用意してくださいね。