



韓国の混ぜご飯

ビビンバ

外国料理
紹介

分量
子ども4人分

材料

豚肩	200g	しょうが	適量	にんにく	1/2 かけ
赤みそ	大さじ 1/2	しょうゆ	小さじ 1	砂糖	大さじ 1
白いりごま	適量	ごま油	小さじ 1		
もやし	1/2 袋	ほうれん草	1/2 束	人参	1/4 本
しょうゆ	小さじ 1	酢	小さじ 1	ごま油	小さじ 1/2

作り方

- ① しょうが・にんにくはおろす
- ② 肉はせん切りにし、下味をつける。
- ③ もやし、ほうれん草はゆでて、4～5 cm幅に切る。
- ④ 人参は細切りにしてゆでる。
- ⑤ しょうゆ・酢・ごま油をあわせ、水気を切った③・④とあわせる。
- ⑥ ②をごま油で炒め、仕上げにごまを混ぜる。 ※園では炒ったごまを使用。
- ⑦ ご飯の上に、肉と野菜を彩りよく盛り付ける。 ※肉と野菜を混ぜ合わせてもよい。

