

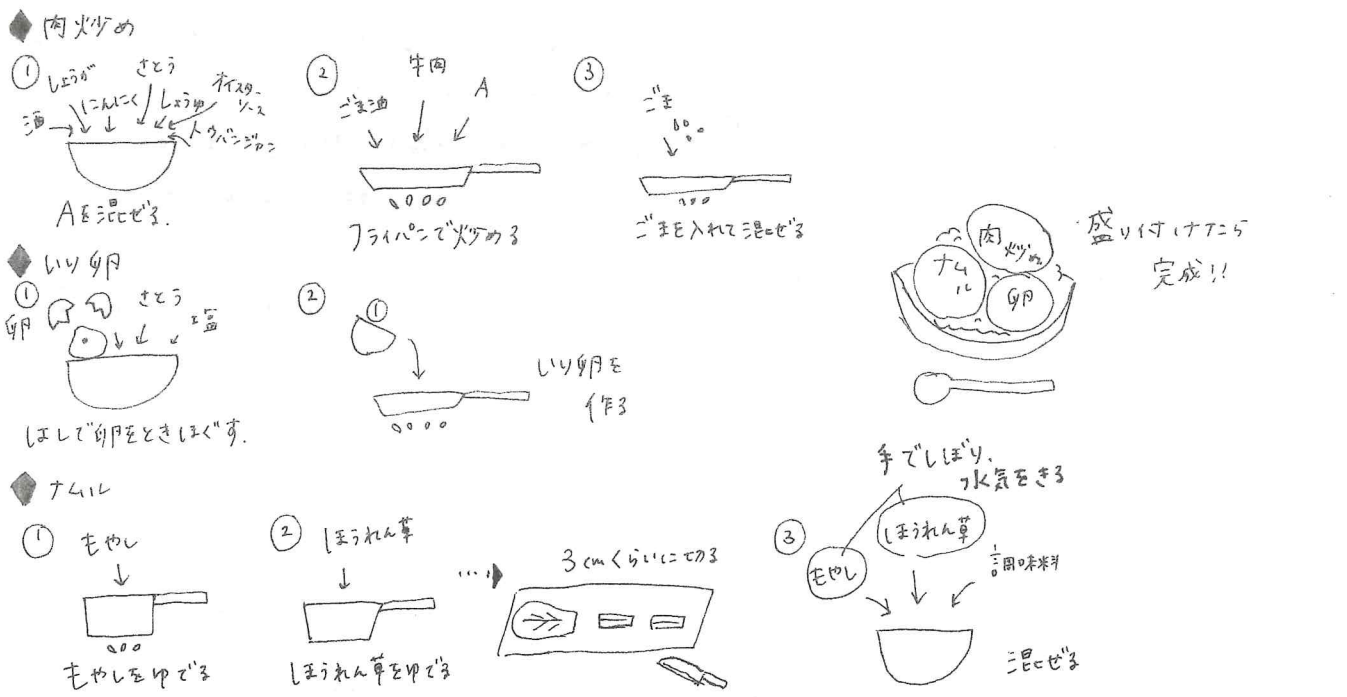
レシピ4 "給食の味" ビビンバ丼 …… (約4人分)

- ＜材料＞
- ・牛肉 …… 300g (あいびき肉でもいいます)
 - ・シソ …… 大さじ1
 - ・すりおろししょうが …… 小さじ1/2
 - ・すりおろしにんにく …… 小さじ1/2
 - ・さとう …… 大さじ1と小さじ2
 - ・しょうゆ …… 大さじ1と小さじ1
 - ・オニオンソース …… 小さじ1/2
 - ・トウバンジャン …… 1〜2滴(ほど)
 - ・白いりごま …… 小さじ1
 - ・ごま油 …… 小さじ1
- A
- ・卵 …… 3個
 - ・さとう …… 大さじ1
 - ・塩 …… 1つまみ
 - ・油 …… 大さじ1/2
- いり卵
- B
- ・もやし …… 1袋
 - ・ほうれん草 …… 1/2袋
 - ・さとう …… 小さじ2
 - ・しょうゆ …… 大さじ1
 - ・ごま油 …… 小さじ1/2
 - ・トウバンジャン …… 0.5滴(ほど)
- ナムル

- ＜作り方＞
- ◆肉炒め
- ① Aを混ぜておく。
 - ② フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒める。Aを入れてシソが少なくなるまで火炒める。
 - ③ ごまを入れて混ぜる。
- ◆いり卵
- ① 卵にさとう、塩を入れてときほぐす。
 - ② フライパンに油を熱し、①を入れていり卵を作る。

- ◆ナムル
- ① もやしをゆでる。
 - ② ほうれん草をゆで、3cmくらいに切る。
 - ③ ①②の水気をきってボウルに入れる。Bの調味料を入れて混ぜる。

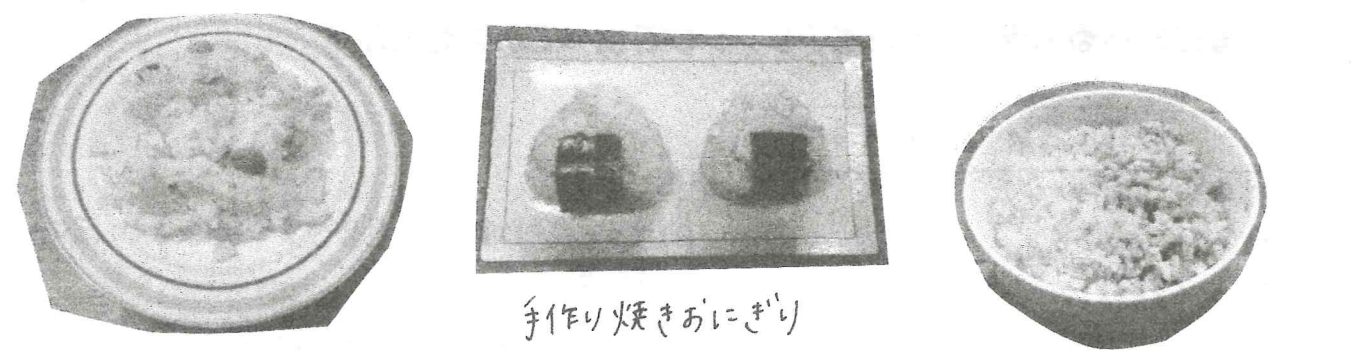
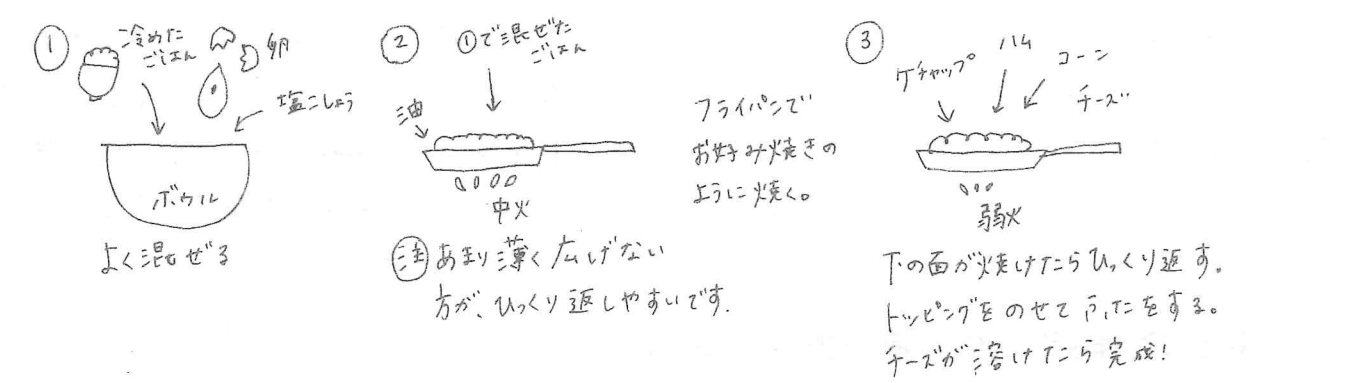
ごはんの上に、肉炒め、いり卵、ナムルを盛りつけたら完成!!



レシピ5 ごはんピザ

- ＜材料＞ …… (1人分)
- ・ごはん …… お茶碗1杯分 (170gくらい)
 - ・卵 …… 1個
 - ・塩こしょう …… 少々
 - ・油 …… 小さじ1
 - ・ケチャップ …… 大さじ1
 - ・ハム …… 2枚 (好きな大きさに切っておく)
 - ・冷凍コーン …… 大さじ1杯分
 - ・とろけるスライスチーズ …… 2枚 (ピザ用チーズでも可)

- ＜作り方＞
- ① ご飯(冷めたもの)卵、塩こしょうをボウルでよく混ぜる。
 - ② フライパンに油を熱し、①を入れてお好み焼きのように焼く。※中火くらいがよいです。
 - ③ 下の面が焼けたらフライ返しでひっくり返す。弱火にして、上の面にケチャップをぬる。ハム、コーン、チーズをのせて戻す。チーズが溶けたら完成!



“給食の味” ビビンバ丼

野菜の“豆”知識コーナー

5月のおすすめ食材『新玉ねぎ』

玉ねぎは収穫後、乾燥させて出荷しますが、4〜6月は『新玉ねぎ』といって収穫したばかりの玉ねぎが売っています。新玉ねぎは甘みが強く、みずみずしいのが特徴です!!

みなさんからのNAMBUワッキングレポートを待っています!! 募集中!!

玉ねぎの栄養には血液をサラサラにする効果が!!

Onion