

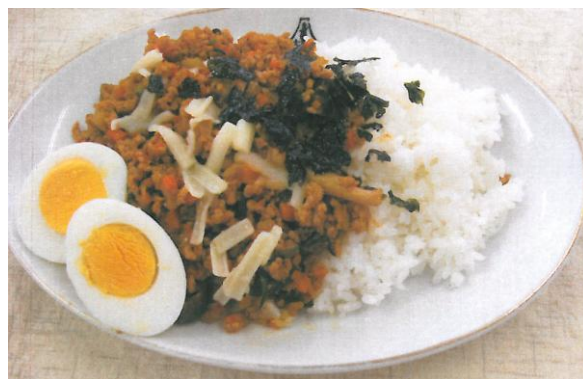
# 「おもてなし料理・菓子コンテスト」

## 学校給食で活用された応募レシピ

H23. 2. 22(火) 羽島市北部給食センター、羽島市南部給食センター

アマチュア部門 ごはんの部

作品名	豚ひき肉とチーズのピリ辛ビビンパ丼
応募者氏名	大野 千聖 (おおの ちさと)
県産食材	豚肉、にんじん、れんこん



### ◆使用材料 4人分

材 料 名	数 量	材 料 名	数 量
ご飯	640g	チーズ	20
豚ひき肉	400g	韓国のり	4g
玉ねぎ	200g	卵	4個
ニンニク	10g	たれ	
唐辛子	2本	コチュジャン	36g
にんじん	80g	酒	32g
にら	100g	はちみつ	32g
しめじ	100g	いりごま	20g
れんこん	80g	ゴマ油	8g
ゴマ油(炒め用)	24g	鶏ガラスープのもと	8g

### ◆作り方

- ①材料を切る。にんにく、玉ねぎはみじん切り。にんじん、れんこんは粗みじん切り。にらは長さ2cmに切る。しめじは小房に分ける。唐辛子は種を除き小口切り。韓国のりは粗く刻む。
- ②卵は中までしっかり茹でる。
- ③フライパンでゴマ油を熱し、ニンニクと唐辛子を入れ炒め、香りが出てきたら玉ねぎ、にんじん、れんこんを炒め、次ににらとしめじを炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたらひき肉を入れ、色が変わったらたれの材料を入れてさらに炒め、汁気を飛ばす。
- ⑤チーズを全体に和えながら炒め合わせる。
- ⑥器にご飯を盛り、⑤をのせて、韓国のりと卵を飾る。