

こんだて通信



平成 29年 7月 10日 (月)

献立・使用器具

- ・ビビンバ
- 炒りたまご入りご飯 しゃもじ 2本
- 豚肉の炒め煮 トング
- ナムル トング
- ・棒餃子 トング
- ・わかめスープ 大おたま
- ・すいか 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量

ビビンバ

肉:トング2~3つかみ
 野菜ナムル:トング1~2つかみ
 * ごはんの上に2種類の具(肉&野菜)をのせます。あわせてのせても

わかめスープ
 大おたま 1杯



献立ひとくちメモ



* ビビンバ *

韓国語で「ビビン」が「まぜ」、「パプ」が「飯」の意味で、ご飯にナムルや肉、たまご等の具をのせて、よくかきまぜて食べる料理です。



たまご入りご飯の上に、肉とナムルをもりつけます。



肉とナムルはまぜてもりつけてもOKです!

今日の主な食材産地: 米:青森 麦:福井・富山・佐賀 にんじん:千葉 小松菜:埼玉 もやし:栃木
 きゃべつ:長野 たまねぎ:愛知 小玉すいか:茨城 たまご:青森 豚肉:茨城・千葉
 わかめ:三陸