



やいた☆クッキン GOOD



～ ビビンバ巻き ～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材料 (4人分)

- ・牛こま切れ肉 …… 100g
- ・ごま油 …… 小さじ1
- ・コチュジャン …… 小さじ1/3
- ・ホウレンソウ …… 33g
- ・豆モヤシ …… 40g
- ・ごはん …… 600g
- ・ニンジン …… 15g
- ・レタス …… 2枚

【合わせ調味料 (肉用)】

- ・ネギ …… 10g
- ・ニンニク …… 1片
- ・ショウガ …… 小さじ2
- ・しょうゆ …… 小さじ2
- ・酒 …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ2/3

【合わせ調味料 (野菜用)】

- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・ごま油 …… 小さじ1

作り方

- ①ニンジンは細切り、ホウレンソウは3cmの長さに切る。
- ②ニンジン、ホウレンソウ、豆モヤシをゆでる。
- ③②を袋に入れ野菜用の合わせ調味料と混ぜ合わせる。
- ④牛肉はひと口大に切る。
- ⑤フライパンにごま油をひき、中火で熱する。

- ⑥コチュジャンを入れ、香りが出たら肉を入れる。
- ⑦牛肉の色が変わったら、材料をみじん切りにした肉用の合わせ調味料を入れよく炒める。
- ⑧巻きすにラップを大きめに切ったものをしく。
- ⑨ごはん→レタス→牛肉→③の順にのせていき巻く。
- ⑩巻き終わったら、好みの大きさに切り盛り付ける。

《編集後記》 いいあんばいだわ～

あけましておめでとうございます。前厄となる昨年1年間を思い返しても、これといった災難も無く、平穏無事に過ごすことができました。本厄の今年も、自身の健康、家族にこれまで以上に気を使い、いろんな意味で無病息災といきたいところです。(恒)

あけましておめでとうございます。年末年始は食べたり飲んだりする機会が増え、体重の増加が心配ですよね…。昨年、7カ月で約10キロの減量に成功した夫。1月に予定している人間ドックの前に体重が戻らないことを祈るばかりです。(こっこ)

今年の年末年始は9連休です。12月29日から1月3日までの6日間で、いつもの年末年始の休日ですが、今回は土・日の関係で3日も長く休めます。毎年、年末は掃除や買い物、年が明けての三が日は寝正月。今年には有意義に過ごさなくては…。(左利男)

あけましておめでとうございます。私にとっての正月恒例行事といえば福袋です。どちらかという後悔することのほうが多い気がしますが、定価を考えたらお買い得だったはず…と自分を納得させています。私の私服に奇抜な物が混ざるのはそういう理由です。(滝籠)

子どもの笑顔を地域の力で守りましょう。  
はじめませんか？



「ながら見守り」

花の水やりをしながら…



犬の散歩をしながら…



ウォーキングしながら…



仕事をしながら…

