

レシピ紹介 ~給食メニューから~

※レシピは家庭用にアレンジしています。

主食
主菜・副菜

ビビンバ

【幼児4人分】

ごはん	適量
【そばろ】	
豚ひき肉	120g
玉ねぎ	80g
にんにく	1/2カケ
しょうが	4gくらい
砂糖	12g (大さじ1と1/3)
酒	5g (小さじ1)
しょう油	12g (小さじ2)
ごま油	4g (小さじ1)
【ボイル野菜】	
ほうれん草	120g
もやし	120g
にんじん	40g
しょう油	12g (小さじ2)
砂糖	12g (大さじ1と1/3)
ごま油	4g (小さじ1)
ごま	4gくらい

【そばろ】

- ① 玉ねぎ、にんにくは粗みじん、しょうがはすりおろす。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚ひき肉、①を加え炒める。
- ③ 調味料を加え、炒め煮て仕上げる。

【ボイル野菜】

- ① にんじんは千切りにする。
- ② にんじん・もやしを茹で、ザルにあげる。
- ③ ほうれん草を茹で、水でさらし、絞って食べやすい長さに切る。
- ③ カッコ内の調味料をあわせ、②③、ごまを入れ、和える。

【仕上げ】

- ① どんぶりなどの器にご飯をよそり、そばろとボイル野菜を盛り付ける。

ビビンバはみんなが大好きなメニューです。そばろと合わせて、野菜をしっかりと食べることができます。

家庭では、そばろを多めに作って、常備菜にしてもいいですね。

