



ビビンバ丼



材料(子ども5人分)

米	250g(1.5~2 合)
豚もも挽肉	150g
にんにく	少々
しょうが	少々
みりん	7.5g(小さじ1強)
砂糖	15g(大さじ1・1/2強)
しょうゆ	22g(大さじ1・1/3)
ゴマ油	5g(小さじ1強)
にんじん	40g(1/5本)
もやし	100g(1/2袋)
ほうれんそう	75g
ゴマ油	5g(小さじ1強)
塩	0.5g
白いりごま	2.5g

調理のヒント👩

にんにく、しょうがはチューブを使用しても良いです！

つくり方

- ① 米をといで、浸水し、分量の水で炊いておく。
- ② にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ③ 鍋にごま油をひいてにんにく、しょうが、豚もも挽肉を炒めて、みりん、砂糖、しょうゆで味をつける。
- ④ にんじんは短く太めの千切り、もやしは細かくほうれんそうは小さめに切る。
- ⑤ 鍋に湯を沸かしてにんじん、もやし、ほうれんそうの順に入れて柔らかくなるまで茹でる。
- ⑥ 茹であがったらザルにあげ、鍋に戻して火にかけ、ゴマ油、塩、白いりごまを和える。
- ⑦ ご飯に炒め肉を混ぜこんで上に野菜のナムルを乗せたら完成！

栄養士よりワンポイント

炒め肉をご飯にかけてもおいしいです！

※保育園では衛生面に配慮して⑥の工程で火にかけていますが、ご家庭では茹であがった野菜の水気を絞ったら火にかけないで味付けしても良いです！