

ビビンバ



メモ

野菜がたくさん入った具だくさんの混ぜご飯です。ごま油が食欲をそそります。

| エネルギー | たんぱく質 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|--------|--------|
| 246Kcal | 9.6 g | 7.6m g | 1.4m g |

レシピ

ビビンバ

《材料 幼児 10人分》

- 豚ひき肉 250 g
- 焼き豆腐 200 g
- 長ネギ 10 g
- 生姜 1カケ
- にんにく 1カケ
- キャノーラ油 小さじ2
- もやし 100 g
- ほうれん草 160 g
- 人参 100 g
- 炒りごま（白） 小さじ2
- 醤油 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 塩 少々
- ごま油 小さじ2

《作り方》

- ① 焼き豆腐は、くずして水切りをしておく。
- ② 長ネギ、生姜、にんにくはみじん切りにしておく。
- ③ もやし、ほうれん草は茹でてみじん切りにする。
- ④ 油を熱し、②、豚ひき肉、人参を加え、炒める。①も加えて、水気を飛ばす。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせ、④に加える。
- ⑥ 粗熱が取れたら、ごはんと混ぜ合わせて出来上がり！！