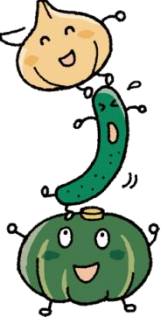


ごはん売り切れ！
ビビンバ



【できあがり(具) 55g】

エネルギー 76kcal 塩分 0.7g
たんぱく質 5.7g 脂質 1.6g

ワンポイント
ぜんまいの代わりにゆでたもやしでもおいしくできます。豆板醤は炒めると辛みが増します。保育園の給食では量を減らし、調味料と一緒に加えています。



材料 4人分

		(1人分g)
ぶたひき肉	100g	(25)
★酒	小さじ1/2	(0.63)
★砂糖	小さじ2	(1.5)
★しょうゆ	小さじ2	(3)
にんじん	1/2本	(18)
切干大根	15g	(4)
ぜんまい(水煮)	20g	(4.5)
ほうれん草	30g	(8)
サラダ油	少々	(0.2)
豆板醤	少々	(0.03)
◆中華だし(粉末)	小さじ1/4	(0.25)
◆砂糖	小さじ1	(0.9)
◆みりん	小さじ1/2	(0.63)
◆しょうゆ	小さじ1/2	(0.9)
◆オイスターソース	少々	(0.09)
◆塩	少々	(0.09)
ごま油	小さじ1/3	(0.4)

作り方

- ① 材料を切る。
・にんじん…千切り
・切干大根…水で戻して、2cmの長さ
・ぜんまい…2cmの長さ
・ほうれん草…ゆでて、2cmの長さ
 - ② 鍋にサラダ油と豆板醤を入れて熱し、ひき肉を炒めて★で味つけをする。
 - ③ ②に、にんじん・切干大根・ぜんまいを順に加えて炒め、火が通ったら◆で味つけする。
 - ④ 汁気が少なくなったら、ほうれん草を加え、最後にごま油を回し入れる。
- ごはんにかけて混ぜながら食べましょう。

