

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部

★ビビンバ★

保育園人気メニュー！

材 料（こども5人分）

米	2合(300g)				
醤油	小さじ2弱(10g)				
料理酒	小さじ2(10g)				
A	豚ひき肉	100g	B	人参	40g
	料理酒	小さじ1(5g)		ほうれん草	50g
	木綿豆腐	1/6丁(50g)		もやし	50g
	おろし生姜	小さじ1(3g)		いりごま	小さじ2(5g)
	おろしにんにく	小さじ1(3g)		醤油	小さじ1(8g)
	醤油	大さじ1強(20g)		砂糖	小さじ1(3g)
	砂糖	小さじ2(8g)		ごま油	小さじ1/2(2g)
	サラダ油	適量			
	きざみのり	適量			

※野菜は廃棄分を除いた重さ



下準備

- ・人参は千切り、もやしとほうれん草は2センチ位の長さに切る。
- ・といだ米に醤油、酒を加え、分量どおりの水を入れて炊く。
- ・豚ひき肉に酒をふっておく。

作り方

- ①(A 肉そぼろを作る)フライパンに油を熱し、生姜、にんにく、豚肉を炒めてから、豆腐をつぶして加え炒め、最後にAの調味料を混ぜる。
- ②(B 野菜ナムルを作る)人参、もやし、ほうれん草を順にゆで(全体で3~4分位)、水気をよく絞り、Bの調味料、ごまを混ぜる。
- ③器にご飯を盛り、肉そぼろ、野菜ナムル、きざみのりを盛り付ける。

子ども達に大人気のメニューです。

給食では、肉そぼろにみじん切りにしたしなちくを入れ、一緒に炒めます。家庭では、炒り卵等を盛り合わせてもおいしいです。