

## \* 保育園のおすすめレシピ \*

### ビビンバ

#### ひとくちメモ

子ども向けにアレンジした、札幌市の保育園オリジナルレシピです！

<材料 幼児 5 人分>

豚ひき肉	130g	もやし	90g
焼き豆腐	1/3 丁 (100g)	ほうれん草	75g
長葱	6g	人参	1/5 本(40g)
生姜	2.5g	いりごま	大さじ 1/2(3g)
にんにく	2.5g	醤油	小さじ 2強(13g)
サラダ油	適量	砂糖	小さじ 1強(4g)
		塩	少々
		ごま油	小さじ 1強(5g)



<作り方>

- ① みじん切りにした長葱・生姜・にんにくをサラダ油で炒め、豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ② くずした焼き豆腐を①に加え、水気がなくなるまで炒める。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、半量を②に加える。
- ④ 長さ 2cm 程度の干切りにした人参・もやしは茹でておく。ほうれん草は長さ 2~3cm に切り、茹でて冷水にとり水気を切っておく。
- ⑤ ②に④を加え炒め、③の残りの調味料を加え、全体にさっと火が通るまで炒める。

#### ☆計量スプーン・カップについて

小さじ 1=5ml、大さじ 1=15ml

1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より