

* 保育園のおすすめレシピ *

ビビンバ

ひとくちメモ

☆子供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4人分>

ごはん	200g	もやし	80g	
(精白米	90g)	ほうれん草	1/4束 (70g)	
豚ひき肉	100g	人参	1/5本 (40g)	
焼き豆腐	1/4丁 (80g)	炒りごま	小さじ1弱 (2g)	
長ねぎ	5g	}	醤油	小さじ2弱 (10g)
生姜	3g		砂糖	小さじ1強 (4g)
にんにく	2g		塩	少々
サラダ油	小さじ1 (4g)		ごま油	小さじ1 (4g)



<作り方>

- ① みじん切りにしたにんにく・生姜・長ねぎをサラダ油で炒め、豚ひき肉、くずした焼き豆腐を順に加え、水気がなくなるまで炒める。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、半量を①に加える。
- ③ みじん切りにした人参、食べやすい大きさに切ったもやし・ほうれん草は茹でておく。
- ④ ③に残りの調味料を混ぜ、②と混ぜ合わせ、全体にさっと火が通るまで炒める。
- ⑤ ごはんの上に④の具を彩り良く盛り、炒りごまを散らす。

☆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