



## 保育所の給食レシピ 『ビビンバ』

《材料(幼児4人分)》

・ご飯	480g程度	・もやし	60g	
・牛ミンチ	100g	・ほうれん草	80g	
・千切り大根(乾)	18g	┌・砂糖	3.2g	
┌・土生姜(絞り汁)	4g		└・しょう油	6g
	┌・砂糖		5g	└・ごま油
┌・しょう油	5g	・卵	80g	
┌・酒	3g	・塩	0.4g	
・青ねぎ(小口切)	8g	・油	適宜	

《作り方》

1. 千切り大根は水でもどして食べやすい大きさに切って、茹でて水気をきる。
2. 牛ミンチ、生姜汁、1の千切り大根を煮つけ、砂糖、しょう油、酒で調味し仕上げに青ねぎの小口切りを加えさっと煮て火を止める。
3. もやし、ほうれん草は2cmぐらいに切り、茹でて水気を絞り、砂糖、しょう油、ごま油で和える。
4. 卵は塩で調味して、油を入れたフライパンで炒り卵を作る。
6. 器にご飯を盛り付け、上に2, 3, 4を彩よく、バランスよく盛り付ける。

\*3に人参の千切りを加えらるともっと彩よくなる。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	314Kcal
・たんぱく質	11.5g
・脂質	8.4g

