



NKまつえ上乃木保育園

おすすめレシピ



◎ビビンバ丼(こども1人分)



米	50g
豚ひき肉	15g
おろししょうが	0.1g
おろしにんにく	0.1g
ごま油	1g
しょうゆ	2g
砂糖	0.5g
もやし	8g
にんじん	10g
こまつな	13g
食塩	0.1g
鶏がらスープの素	0.3g
ごま	1g

1. もやし、にんじん、こまつなは食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でる。
2. 塩、鶏がらスープの素、ごま油を合わせ、1に加えて和える。
3. 鍋に油、しょうが、にんにくを入れて加熱し、香りが立ったらひき肉を入れてぽろぽろになるように炒める。
4. 3に砂糖、しょうゆを加えて調味する。
5. ごはんの上に2と3をのせて盛り付ける。

野菜をひき肉と一緒に炒めても
おいしく出来上がります。

