

保育園給食 おすすめレシピ

ビビンバ



材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
米	300 g	2合	50 g
豚肉	240 g		40 g
砂糖	12 g	大さじ1.5	2 g
しょうゆ	18 g	大さじ1	3 g
しょうが汁	少々		少々
ごま油	6 g	大さじ1/2	1 g
ほうれんそう	120 g	1/2束	20 g
ごま油	適量		適量
しょうゆ	少々		少々
塩	少々		少々
もやし	90 g		15 g
にんじん	60 g	1/2本	10 g
ごま油	適量		適量
しょうゆ	少々		少々
塩	少々		少々
白ごま	6 g	小さじ2	1 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① ごはんを炊く。
- ② 豚肉は細切りにし、砂糖・しょうゆ・しょうが汁で下味をつけ、ごま油で肉を炒める。
- ③ ほうれんそうは、茹でて2cmに切り、ごま油・しょうゆ・塩で味付けする。
- ④ もやしはざく切り、にんじんは千切りにする。
- ⑤ ④をごま油で炒め、しょうゆ・塩で調味する。
- ⑥ ごはんを盛り、具を彩りよくのせ、白ごまを振る。