

保育園給食 おすすめレシピ



ビビンバ

※1、2歳児の分量は、
8割程度となります。

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	保育園1人分 (3歳以上)
米	2合	50 g
豚肉	180 g	30 g
砂糖	大さじ1(9g)	1.5 g
しょうゆ	大さじ1(18g)	3 g
しょうが	少々(1.8g)	0.3 g
ごま油	大さじ1/2(6g)	1 g
青菜	1/2束(120g)	20 g
ごま油	適量	適量
しょうゆ	少々	0.4 g
塩	少々	0.1 g
もやし	135 g	15 g
にんじん	1/2本(60g)	10 g
ごま油	適量	適量
しょうゆ	少々	0.4 g
塩	少々	0.1 g

<作り方>

- ①豚肉は細切りにし、しょうゆ・砂糖・しょうが汁で下味をつける。
ごま油で肉を炒める。
- ②ざく切りのもやし、千切りのにんじんを茹でる。青菜は茹でて2cmに切る。
ごま油でもやし、にんじんを炒め、しょうゆ・塩で調味する。
青菜もごま油で炒め、しょうゆと塩で調味する。
- ③ごはんを盛り、具を彩りよくのせる。