



みんなのすきなおきゅうしょく

H21. 7月 No.1

金剛1保育園

今月から、ワラストの裏を利用して、保育園の給食レシピの紹介をします。ご家庭での参考になれば幸いです。

ぜひ、お試しください。

第一回目は、7/14(木)のお誕生会の南太立でもある「ビビンバ」を紹介。夏の暑い季節にひたひたにんにくの香りが食欲を誘います。辛さも控え目で子供たちにも大好評です。

<ビビンバ>

材料 (4人分)

ごはん

- ・ほうれん草 120g
- ・人参 20g
- ・もやし 120g
- ・大根 120g

- | | | | |
|---|------|------|-----------|
| A | しょうゆ | 15g | 合せて
おく |
| | 塩 | 2g | |
| | ごま油 | 5g | |
| | 砂糖 | 3.5g | |
| | 酢 | 3.5g | |
- (にんにく(すりおろす) 1かけ

- ・豚ひき肉 150g

- | | | | |
|---|-------|-------------|-------|
| B | (にんにく | 3かけ (みじん切り) | 合せておく |
| | しょうゆ | 20g | |
| | 味噌 | 5g | |
| | 砂糖 | 3.5g | |

- ・卵 1コ

作り方

① 野菜を切って茹でる。→ 水気を切る。

(ほうれん草... 3cm
人参... せん切り
大根... せん切り (太め)

② Bの(にんにく)を火炒める → 肉を加えて火炒める
→ Bの調味料で味付けする。

③ 卵は 1卵に卵にする。

④ Aの調味料を合せて、火にかけて冷ましておく。

⑤ ①～④をすべて合せてごはんの上にかけて出来上がり。

(※分量は大人2、小2くらいの量です。
参考にしてください。)

<給食室より>