

ビビンバ

【材料】

- ・合挽肉 … 30g
- ・キャベツ … 20g
- ・小松菜 … 10g
- ・人参 … 10g
- ・もやし … 20g
- ・ごま … 1g
- ★醤油 … 2g
- ★砂糖 … 1g
- ★みりん … 1g
- ★酢 … 2g
- ・ごま油 … 0.5g
- ・昆布だし … 3g

めんつゆでも代用可能です！使用するめんつゆによって分量が変わってくるので、味を確認しながら作ってみてください！

※分量は3～5歳児1人分の目安です。

0～2歳児は1/2～2/3量、大人は1.5～2倍量を目安に調整してください。

【作り方】

- ①人参・キャベツは千切りする。小松菜は1cm幅に切る。
- ②湯を沸かし、人参・キャベツ・小松菜・もやしを茹でる。
- ③②の野菜が茹で終わったら水でしっかりと冷まし、冷めたらしっかりと水気を切っておく。
- ④フライパンに油を薄く引き、合挽肉を炒める。お肉にしっかりと火が通ったら★マークの調味料・ごまを入れ、中火でしっかりと炒めながらお肉全体に調味料が絡んできたら火を止めて完成。
- ⑤③の野菜にごま油と昆布だしを入れ味を調える。
- ⑥アツアツのご飯に野菜・肉を盛り付けたら完成★