

ビビンバ風ご飯			(幼児 1 人分の分量) * 大人は 2 倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
米	35 g		<p>ごはんは普通に炊く。            豚肉は繊維に直角に包丁を入れ5mm～1cm幅に切る。            しょうが・にんにくはみじん切りにする。            人参は細切りにしてさっと茹でる。            もやしはざく切りにして茹でる。            いんげんはさっと茹でて、細切りにする。            鍋にごま油を熱してしょうが、にんにくを炒める。            香りがしてきたら豚肉を加えて炒め、砂糖、醤油、酒で調味する。            に人参・もやしを加えて炒め合わせる。            ごはん に を入れて混ぜ込み、仕上げにいんげんと白ごまを加えてさっと混ぜる。</p>
豚もも薄切り	15 g	5mm～1cm幅	
生姜	少々	みじん切り	
にんにく	少々	みじん切り	
人参	5 g	細切り	
もやし	10 g	ざく切り	
いんげん	3.5 g	細切り	
ごま油	0.5 g		
砂糖	0.5 g		
酒	0.5 g		
しょうゆ	1 g		
白ごま(いり)	0.5 g		
			エネルギー 162kcal    たんぱく質 5.7g    脂質 2.7g カルシウム 16mg    鉄 0.5mg    食塩相当量 0.2g

