| ビビンバ風ご飯 | | | 米２合分の分量（栄養価は幼児1人あたり） |
|---|---|---|---|
| 材　料 | 分　量 | 備　考 | 作　り　方 |
| 米 | 2合（300g） | | ①ごはんは普通に炊く。<br>②豚肉は繊維に直角に包丁を入れ、５mm～１cm幅に切る。<br>しょうが・にんにくはみじん切りにする。（チューブ可）<br>人参は細切りにしてさっと茹でる。<br>もやしはざく切りにして茹でる。<br>③いんげんはさっと茹でて、細切りにする。<br>④鍋にごま油を熱してしょうが、にんにくを炒める。<br>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。<br>⑤④に人参・もやしを加えて炒め合わせる。<br>⑥ごはんに⑤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。<br><br>→写真のように、具を混ぜ込まずご飯の上に乗せてもよいです。 |
| 豚もも薄切り | 120ｇ | 5mm～1cm幅 | |
| 生姜 | 小さじ1/2 | チューブ可 | |
| にんにく | 小さじ1/2 | チューブ可 | |
| 人参 | 1/4本（約40g） | 細切り | |
| もやし | 1/2袋（約100g） | ざく切り | |
| いんげん | 5本（約30g） | 細切り | |
| ごま油 | 小さじ1 | | |
| 砂糖 | 小さじ1 | | |
| 酒 | 小さじ1 | | |
| しょうゆ | 大さじ1/2 | | |
| 白ごま(いり) | 小さじ2 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | エネルギー 162kcal　たんぱく質 5.7g　脂質 2.7g<br>カルシウム 16mg　鉄 0.5mg　食塩相当量 0.2g |
| | | | |