

おうちで作ろう!
みんな大好き給食メニュー

Vol.1
保育園メニュー
切干大根入り
ビビンバ



切干大根で歯ごたえも満足感もアップ! 甘じょっぱい肉みそで、野菜をたくさん食べられる人気メニューです。

※写真は栖吉保育園で撮影しました

■材料 (4人分)

- | | |
|---------------|----------------|
| にんじん…… 1 / 3本 | 豚ひき肉…… 100g |
| ほうれん草… 1 / 2束 | 切干大根 (乾) … 20g |
| もやし…… 100g | みそ…… 大さじ 1 |
| ◎ 白ごま…… 大さじ 1 | ★ 砂糖…… 大さじ 1 |
| しょうゆ…… 小さじ 1 | しょうゆ…… 小さじ 1 |
| 卵…… 3 ~ 4個 | ご飯…… 4膳分 |
| 油…… 小さじ 2 | |

■作り方

- ① にんじんは千切り、ほうれん草は3センチ幅に切る。
- ② もやしと①をゆで、水気を切る。◎を加えてあえる。
- ③ フライパンに油小さじ1を引き、溶いた卵を加えて煎る。
- ④ 切干大根を水で戻し、粗めにきざむ。
- ⑤ フライパンに油小さじ1を引き、豚ひき肉と④を炒める。火が通ったら、★を入れて味を付ける。
- ⑥ 器にご飯をよそい、②③⑤を盛り付ける。