

キッズビビンバ

彩りよく、食欲が低下しやすい夏にぴったりなメニューです♪

《幼児1人分》

材 料	分 量
精白米	45 g
豚挽肉	15 g
鶏挽肉	15 g
長ネギ	1,5 g
生姜	0,5 g
にんにく	0,3 g
油	1 g
醤油	1,8 g
酒	0,35 g
砂糖	0,45 g
焼肉のたれ甘口	0,8 g
もやし	15 g
人参	8 g
食塩	0,2 g
ごま油	0,1 g
小松菜	15 g
醤油	1,2 g
ごま油	0,2 g
ミニトマト	1個
うずらの卵	1個

《盛付例》



作り方

①精白米は普通に炊く。

②鍋に油を熱し、にんにく、生姜、ねぎ、肉の順に炒めて醤油、酒、砂糖と焼肉のたれを入れて汁気がなくなるまで煮る。

③もやしと干切りの人参をゆでて、熱いうちに塩とごま油を混ぜる。

④小松菜は2cmに切って色よくゆでる。水気を切って醤油とごま油を混ぜる。

⑤うずらの卵は水気を切る

⑥トマトは洗ってヘタをとる。

⑦ごはんの色よく盛り付ける。食べるときはよく混ぜて食べる。