

# おうちで作ろう! みんな大好き給食メニュー



写真は柘吉保育園で撮影しました

## Vol. 1 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。

### ■材料 (4人分)

にんじん … 1/3本

ほうれん草 … 1/2束

もやし … 100g

◎ { 白ごま … 大さじ1  
しょうゆ … 小さじ1

卵 … 3～4個

油 … 小さじ2

豚ひき肉 … 100g

切干大根(乾) … 20g

★ { みそ … 大さじ1  
砂糖 … 大さじ1  
しょうゆ … 小さじ1  
ご飯 … 4膳分

### ■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。