

子供たちの好きなメニューです。
レシピを参考に 作ってみて下さい

材料	1人分 g	大人2人子供2人	
豚ひき肉	30	180	
ぜんまい水煮	10	60	
干しいたけ	0.4	どんこ小1こ	
ごま油	2.4	大さじ 2	ビビンバ
おろしにんにく	0.2	少々	
砂糖	3	大さじ 2	
しょう油	3	大さじ 1	
いりごま	1.4	大さじ1弱	
ほうれん草	23	150	
もやし	20	120	
人参	19	120	
塩	0.5	小さじ1／2	
いりごま	1.4	大さじ1弱	

作り方

- 1、ほうれん草をゆでて、1cm位に切る。
人参は皮をむき細切りにしてゆで、少し固めの状態で、もやしと一緒にゆでる。
- 2、野菜を絞り 水分をきって 塩・ごまで味を整える。
- 3、鍋にごま油 にんにくを入れ豚ひき肉を炒める。
しいたけは水に浸しておく、みじん切りにして浸し汁も鍋に入れる。
- 4、調味料を入れ、味を調える。

パサつくようなら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
彩りよくするなら、コーンをのせたり・炒り卵を飾るときれいになります。

材料	1人分	大人2人子供2人	
乾めん(中華めん)	15	90	
豚肉	10	60	
人参	10	60	
もやし	20	120	みそラーメン汁
長ねぎ	9	60	
コーン缶	10	60	
にんにく	0.3	少々	
しょうが	0.3	少々	
ごま油	2	大さじ1	
みそ	6	大さじ2	
だし汁			
砂糖	0.2	小さじ1／2	
しょう油	0.5	小さじ1／2	
(鶏ガラスープ)	0.5	大さじ1／2)	

作り方

- 1、麺をゆでる。 参考・・・揖保乃糸の中華めん
- 2、人参は細切り 長ねぎは小口切り もやしを加えて煮る。
軟らかくなったら肉は細切りにして一緒に煮る。
- 3、調味料を合わせ、すりおろしたにんにく・しょうがを適量加え味を調えて煮込む。
- 4、器に麺を入れ 具材の入ったお汁をかけ、コーンを飾る。

