

# ビビンバ丼 式見保育園



## 【材料 (1人分 g)】

米	40
牛こま切れ肉	26
① (しょうゆ)	1
砂糖	0.6
煎りごま	1
油	適量
ほうれん草	25
にんじん	12
もやし	20
② (しょうゆ)	4.8
砂糖	1.4
ごま油	0.5
卵	15
砂糖	少々
油	適量

## 【作り方】



① ご飯を炊く。

② ほうれん草を、茹でて2cmくらいに切る。

にんじんは、せん切りにし茹でる。

もやしは、2cmくらいに切り、さっと茹でる。

③で和え、ナムルを作る。

④ 牛肉を油で炒め①で味付けし、煎りゴマを合わせる。

⑤ 卵を割りほぐし、熱した油で炒り卵を作る。

⑥ 炊き上がったご飯、ナムル、牛肉炒め、炒り卵の順に盛り付ける。

