



ビビンバ丼



城山保育園



- ・牛肉又は豚肉 100g
- ・もやし 50g
- ・人参 45g
 - ・・・千切りして、下ゆでする
- ・ほうれん草 100g
 - ・・・下ゆでて、1cm 幅に切る
- ・玉ねぎ 75g
 - ・・・スライス
- ・ニラ 30g
 - ・・・1~2cm 幅に切る

- ① 野菜にごま油大さじ1/2、塩小さじ1/2を入れて炒める
- ② 肉に醤油大さじ2/3、砂糖大さじ1/2、みりん大さじ1/2、酒大さじ1/2、ごま大さじ1を入れて炒める
- ③ ①②をボールで混ぜ合わせて、出来上がり！

☆ 野菜が苦手な子もモリモリ食べてくれます (≧▽≦)/