



～1品でバランス食～

キッズビビンバ



子どもたちが大好きな1品です。
自分で混ぜて食べるのも嬉しいようです。
苦手な野菜も、ごま油や肉のうま味でペロリと食べてくれます。

大人のアレンジポイント！
コチュジャン・キムチで辛味をプラス。
卵黄を乗せるとたんぱく質アップ！
マイルドな味に。

レシピ動画は
こちらから→



材 料：子ども2人分

米・・・0.8合

<肉そぼろ>

鶏ひき肉・・・50g

豚ひき肉・・・50g

油・・・少々

ねぎ・・・8g

おろし生姜・・・少々

おろしにんにく・・・少々

しょうゆ・・・小さじ2/3

酒・・・小さじ1/3

塩・・・少々

砂糖・・・小さじ2/3

<もやしとにんじんのナムル>

もやし・・・50g

にんじん・・・40g

水・・・大さじ1.5

塩・・・少々

ごま油・・・少々

<ほうれん草のナムル>

ほうれん草・・・50g

しょうゆ・・・小さじ1/4

ごま油・・・少々

ごま・・・大さじ1弱

作り方： 所要時間：20分

★米は炊飯しておく。

<肉そぼろ>

1. ねぎはみじん切りにする。
2. 鍋に油をひき、生姜・にんにく・ねぎ・ひき肉を炒め、調味料を加え汁気がなくなるまで煮る。

<もやしとにんじんのナムル>

1. にんじんはせん切りにする。もやしはざく切りにする。
2. にんじん・もやし・水・塩を入れて蓋をし、火にかける。
汁気がなくなれば、熱いうちにごま油を混ぜる。

<ほうれん草のナムル>

1. ほうれん草は2cmに切り、茹でる。
(冷凍ほうれん草でもよい)
2. 水気をきり、調味料とごまを混ぜる。

★器にご飯を盛り、具材を彩りよく盛り付ける。
食べる時はよく混ぜて食べる。

<1人分栄養価>

エネルギー： 377 kcal たんぱく質： 14.8 g
脂 質： 13.0 g 食塩相当量： 0.6 g

※小さじ1 = 5cc 大さじ1 = 15cc 1カップ = 200cc