★ビビンバごはん

令和２年

【材料】（子ども１０人分）

豚ひき肉	２００ｇ
白ねぎ	１/２本
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
ごま油	少々
●みそ	大さじ1
●砂糖	大さじ1
●しょうゆ	小さじ1
にんじん	１／３本
ほうれん草	１／３束
もやし	１袋

（しょうゆ、砂糖、ごま油、塩、すりごま各少々）

ごはん	適量

【作り方】

① にんじんを１～２㎝の千切りにし、塩ゆでする。
② ほうれん草をゆで、１～２㎝に切り、水気をしぼる。ごま油・しょうゆ、すりごま少々で和える。
③ もやしをゆで、ごま油、塩少々で和える。
④ ごま油でにんにく、しょうがのみじん切りを炒め、肉を入れ、炒める。
⑤ ④に白ねぎのみじん切り、●の調味料を入れる。
⑥ ごはんに①、②、③、⑤を盛り付ける。

※野菜は別々に味をつけたり、食材を加えたり、自由にアレンジしてくださいね。

子ども１０人分は
大人３～４人分です。

善通寺市　子ども課