

ビビンバ



【材料】大人2人・子ども2人

ごはん	500g	ほうれん草	100g (2株)	
豚挽肉	200g	人参	1/2本	
生姜汁	小さじ1杯	もやし	1/2袋	
A	しょうゆ	大さじ1杯	卵	1個
	砂糖	大さじ2杯	しょうゆ	小さじ2杯
	みそ	小さじ1杯	ごま油	小さじ1/2杯
	油	適宜		

【作り方】

- ①鍋に油をしき、豚挽肉に生姜汁を加えて炒める。
- ②豚挽肉に火が通ってきたら、Aの調味料を入れて味が染みこむまで炒める。
- ③ごはん②を混ぜ合わせておく。
- ④ほうれん草は2cmの長さに切り、人参は千切りにする。
- ⑤ほうれん草、人参、もやしをそれぞれ茹でて冷ましておく。
- ⑥卵は溶いて、炒り卵を作る。
- ⑦ほうれん草、人参、もやし、炒り卵を合わせて、しょうゆとごま油で味付けする。
- ⑧豚挽肉を混ぜたごはんの上に⑦をのせて盛り付けする。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	321kcal	脂質	9.1g
タンパク質	12.3g	塩分	0.8g