



材料(4人分)

ごはん	600g	
牛肉スライス	200g	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
さとう	小さじ1	
にんじん	40g	せん切り
チンゲン菜	100g	
もやし	40g	
紅しょうが	5g	
卵	2個	
油	小さじ1	
塩	少々	

【タレ】

赤味噌	大さじ1
ごま油	小さじ2
酢	小さじ2
さとう	小さじ2
みりん	小さじ2



ビビンバ



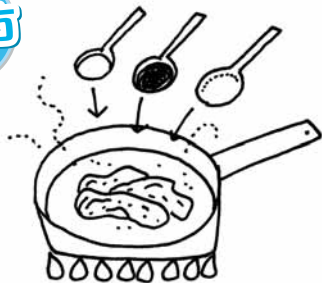
調理時間 **30分**

30回かんで唾液を出して消化を助け、脳の働きをよくしましょう。

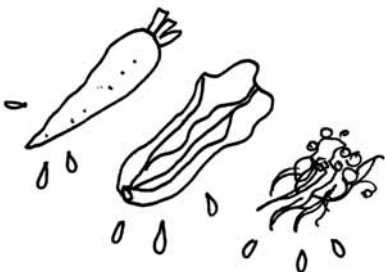
色どりがよく、
バランスのとれた
一品です。



作り方



①フライパンに油を熱し、牛肉、酒、しょうゆ、砂糖を入れ炒め、味を付けておく。



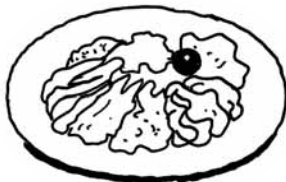
②にんじん、チンゲン菜、もやしをそれぞれ塩茹でして水気を切っておく。



③フライパンに油を熱しとき卵を入れて炒り卵にする。



④鍋にタレの材料を入れ、火を通しておく。



⑤どんぶりにご飯を入れ、その上に具を彩りよく並べのせ、飾る。



⑥タレをかけて紅しょうがを真ん中ののせ、プチトマトを飾る。ご飯と具を混ぜながら食べる。

料理メモ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄
446kcal	16.3g	12.1g	63.2g	1.0g	49mg	1.4mg

ワンポイントアドバイス

牛肉をひき肉にかえると小さいお子さんでも食べやすくなります。