保育所のおすすめメニュー

ビビンバ丼

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
ごはん	子ども１人分 １１０ｇ	**①牛肉のタレを作ります。** しょうゆ、砂糖、おろし生姜を合わせ、砂糖が溶けるくらいに電子レンジ等で 30 秒くらい温める。 **②材料を切ります。** ・にんじんは細いせん切りにします。 ・ほうれん草は１ｃｍ幅に切ります。 ・もやしはザク切り。 **③牛肉を味付けます。** 肉を細切りにし、①のタレとごま油、ごまを加えて下味をつけておく。 **④野菜を茹でます。** もやし、にんじん、ほうれん草を茹で、しっかり水気を切る。 **⑤炒り卵を作ります。** 卵に砂糖と塩を加え、よく混ぜ、炒り卵を作ります。 **⑥牛肉を炒めます。** ③の牛肉を炒め、火を通します。 **⑦野菜と調味料を和えます。** ボウルで、よく水気を切った野菜と麦みそ、みりんを和えます。 **⑧盛り付けます。** 丼にごはんを入れ、⑤⑥⑦の具を彩りよく盛り付けます。
牛肉（バラなど）	６０ｇ	
しょうゆ	小さじ1／2 （３ｇ）	
砂糖	小さじ１ （３ｇ）	
おろし生姜	少々	
ごま油	小さじ1／2 （２ｇ）	
白ごま	小さじ1 （３ｇ）	
卵	M1 玉 （４５ｇ）	
砂糖	小さじ1／3 （１ｇ）	
塩	ひとつまみ （０．３ｇ）	
焼き油	適量	
ほうれん草	３０ｇ	
にんじん	１／４本 （３０ｇ）	
もやし	３０ｇ	
麦みそ	大さじ 1/2 （９ｇ）	
みりん	大さじ 1/2 （９ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー290ｋcal・たんぱく質 7.8ｇ・脂質 11.5ｇ・塩分 0.7ｇ）

【１１月の行事食メニュー～ごはんがすすむビビンバ丼】

子育て支援課です。

秋はお米が美味しい季節です。美味しいご飯があれば、食欲が湧き、おかずも進みます。冬に備えて、しっかり食べ、寒さに耐えられるように体脂肪を蓄える、という自然の流れです。

今回は、川之石保育所より、１１月の行事食より「ビビンバ丼」を紹介します。

子どもたちは、丼ぶりメニューが大好き！その上、生姜照り焼き風味の甘辛いお肉が乗ったビビンバ丼はとても食べやすく、苦手な野菜も一緒にぺろりと食べてしまいます。丼ぶりメニューはあまり噛まなくても食べられて、丸飲みになることを心配されますが、ビビンバ丼の牛肉は噛み切る力がかなり必要な食材ですし、野菜を一緒に食べれば、しっかり噛まないと食べられません。心配無用です。体の成長に必要なたんぱく質を含む主菜と、エネルギーの源である炭水化物を含む主食と、身体の調子を整える野菜を含む副菜をバランスよく摂ることができます。

美味しい新米のご飯をビビンバ丼にして、ぜひご賞味あれ！