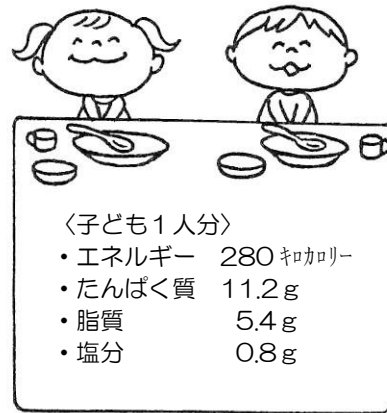


## ビビンバ丼

〈材料〉 子ども6人分

- 高野豆腐……………30g
- 豚赤身ひき肉……………120g
- A
  - 砂糖……………12g
  - しょう油……………20g
  - 酒……………10g
- 大根（短い千切り）……………120g
- 人参（短い千切り）……………60g
- もやし（短く切る）……………60g
- ほうれん草……………120g
- 白ごま（炒る）……………5g
- B
  - ごま油……………9g
  - しょう油……………8g
- 米……………2合



〈作り方〉

- ① 米を研いで、炊く。
- ② 高野豆腐は戻して、フードカッターにかけて、そぼろ状にする。
- ③ 鍋に②の高野豆腐、豚ひき肉、Aの調味料を入れて、混ぜながら煮る。
- ④ ほうれん草はゆでて短く切る。大根、人参、もやしを切って、ゆでる。野菜の水分を絞り、炒った白ごま、Bの調味料を加えて混ぜてナムルを作る。
- ⑤ 器にご飯をよそい、③の高野豆腐と豚ひき肉のそぼろ煮、④のナムルをのせて出来上がり。ごはんと具を混ぜて食べる。

※フードカッターがない場合は、包丁で細かくきざむ。

※大根、人参、もやしは電子レンジで加熱してもよいです。