

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

みそビビンバ



材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
ごはん サラダ油 にんにく しょうが 豚挽肉(鶏も可) ゆで大豆 みりん 砂糖 しょうゆ 赤みそ 豆板醤	軽く4杯 小さじ1 一片 上記と同量 100g 大さじ2 大さじ1 大さじ1 小さじ2 小さじ2 適量	①米は普通に炊く。 ②にんにく、しょうが、ゆで大豆はみじん切りにする。 ③油で②とひき肉を合わせて炒める。 ④③にみりんから豆板醤までの調味料で味付けをし、肉みそを作る。 ⑤小松菜、にんじん、もやしをゆでて調味料で味付けをして、ごまを合わせる。 ⑥ごはん④を混ぜてそばろご飯を作り上に⑤をのせる。			
小松菜 にんじん もやし ごま油 砂糖 しょうゆ 白炒りごま	1株 1/6本 120g 小さじ1 大さじ1/2 小さじ2 大さじ1弱				
ポイント！ 大豆をとれる献立です♪					
1人分栄養価					
エネルギー	342	kcal	脂質	6.8	g
たんぱく質	11.2	g	食塩相当量	1.1	g