

今月の応募献立

(9月分)

献立名	タコライス風ビビンパ丼
	

材料名 (1人分)	牛ひき肉 10g 豚ひき肉 15g たまねぎ 20g にんじん 10g 卵 15g にんにく 少々 ケチャップ 10g ウスターソース 4g しょうゆ 10g	カレー粉 少々 塩 少々 こしょう 少々 <ナムル> もやし 20g むき枝豆 5g ごま 1g 塩 少々 ごま油 1g
--------------	---	--

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。にんにくはすりおろす。卵は、炒り卵にする。 ② フライパンを熱し、牛ひき肉、豚ひき肉をパラパラになるように炒め、その後、にんにくを加えて、香りを出すように炒める。 ③ たまねぎ、にんじんを加えて炒め、野菜がよく炒められたら、残りの調味料で味を付ける。 ④ もやしとむき枝豆はそれぞれさっと茹で、調味料で味を整えて、ごまを振る。 ⑤ ごはんの上に、タコライス風ビビンパ丼の具、炒り卵、ナムルを盛り付ける。
--------------	--

献立の特長	<p>子どもたちの好きなビビンパとタコライスを合わせたような食べやすい混ぜごはんになります。</p> <p>彩りもよく、カレー粉がアクセントになって、食欲を増進させてくれます。まだまだ暑い日が続きますが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。</p>
-------	--