



午後のおやつに
提供しました

混ぜこみビビンバ

<材料> 大人2人子ども2人分

豚ひき肉 60g
人参 30g
小松菜 30g
油 適量

●砂糖 3g
●醤油 6g
●味噌 3.5g

ごま油 適量
刻み海苔 適量

<作り方>

- ①小松菜を茹でて、細かく切る
- ②豚ひき肉、人参（粗みじん切り）を炒める
- ③火が通ったら、●の調味料で味付けして、小松菜を加えて混ぜあわせる
- ④炊いたごはんに、具材を入れて混ぜ合わせ、仕上げにごま油を入れる
- ⑤刻み海苔を乗せる

野菜は、お好みの野菜でOK！
ごはんがすすみますよ



手軽に美味しく

豚肉ケチャップ炒め

<材料> 大人2人子ども2人

豚もも肉 200g
玉ねぎ 100g
しめじ 50g
油 適量

●ケチャップ 40g
●ウスターソース 10g
●酢 5g
●塩、砂糖 少々
●おろしにんにく 少々

<作り方>

- ①豚肉を炒める
- ②玉ねぎ（スライス）、しめじを加えて炒める
- ③●の調味料で味付けして完成

子どもが好きなケチャップ味です
ウスターソースの代わりに中濃ソースでも
よいです
にんにくはお好みで入れてください

