



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

