

# 保育園給食レシピ(公立保育園)

## ビビンバ



材料	1人分 使用料 (g)	4人分	作り方
牛ももスライス	25	100	①牛肉を炒め、Aの調味料で味をつける。 ②Bで炒り卵か錦糸卵を作る。 ③ほうれん草は、塩少々を入れた熱湯でゆで水にとってしぼり、食べやすく切る。 ④その他の野菜は千切りにし、さっと茹でてCの調味料で和え、炒った白ごまを加える。 ⑤ご飯の上に、それぞれを彩りよく盛り付ける。
油	0.5	小さじ1/2	
三温糖	1.2	大さじ1/2	
おろしにんにく	0.1	0.4	
酒	0.5	小さじ1/2弱	
濃口しょうゆ	1.8	小さじ1強	1人分の栄養価 エネルギー 130kcal たんぱく質 8.6g 脂 質 7.6g
卵	15	60	
三温糖	0.5	小さじ2/3	
塩	0.1	0.4	
油	0.5	小さじ1/2	
人参	8	32	
大根	15	60	
大豆もやし	5	20	
ほうれん草	10	40	
ごま油	0.5	小さじ1/2	
薄口しょうゆ	1.8	小さじ1強	
酢	1.5	小さじ1強	
三温糖	1.0	小さじ1強	
白ごま	1	小さじ1強	

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供:鹿児島市立東谷山保育園》

