

令和7年

# 食育だより

4月

おすすめ  
レシピ

## ～ビビンバ～

＜材料（4人分）＞

豚ひき肉 120g

にんにく 少々

油 小さじ1

酒 小さじ1

砂糖 小さじ2

A しょうゆ 小さじ

みそ 小さじ1/4

豆板醤 少々

葉ねぎ 20g

白いりごま 小さじ2

ほうれん草 100g

もやし 100g

砂糖 小さじ1

B しょうゆ 小さじ1

酢 小さじ1/2

ごま油 少々

＜作り方＞

①にんにくはみじん切り、葉ねぎは小口切り、ほうれん草は2cmくらいに切る。

②Aをよく混ぜておく。

③フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたら豚ひき肉を入れて炒める。

④肉の色が変わったら②の合わせ調味料を加える。

⑤葉ねぎとごまを加えて火を止める。

⑥ほうれん草ともやしをゆでて冷まし、水気を切る。Bの調味料で和える。

⑦ごはんの上に⑤と⑥をのせる。

大人気のビビンバ。実は、豚ひき肉を使った節約メニューです。



4月25日(金)の献立は、  
ビビンバ、牛乳、豆腐と卵のスープ、かみかみ大豆です。

