親子で一緒にクッキング！

給食人気メニュー
ビビンバ

子どもが苦手な野菜も
ビビンバでは
たくさん食べます！

«材料（4 人分）»

- 豚肉（細切り）・・・140g
- おろししょうが・・・小さじ 1（5g）
- おろしにんにく・・・小さじ 1/2（2g）
- さとう・・・大さじ 1（12g）
- みりん・・・大さじ 1（12g）
- しょうゆ・・・大さじ 2（24g）

- ごま油・・・大さじ 1（12g）
- にんじん・・・小 1/3 本（40g）
- もやし・・・1/2 袋（80g）
- ほうれん草・・・1/3 束（60g）

- 卵・・・1 個（60g）
- 塩・・・少々
- 油・・・少々

«作り方»

①鍋に豚肉としょうが、にんにくを加え炒め、調味料を加える。
②別の鍋にごま油をひき、にんじん・もやし・ほうれん草の順に炒める。
③フライパンに油をひき、溶きほぐした卵に塩を加えて炒り卵をつくる。
④みそ・さとう・みりんを合わせ、鍋で煮詰めてみそだれを作る。
⑤ごはんの上に①②③をのせて、みそだれをかける。

【みそだれ】
みそ・・・大さじ 3（28g）　さとう・・・大さじ 2（24g）
みりん・・・大さじ 2（20g）　コチュジャン・・・お好みで

愛知県の郷土料理！
鬼まんじゅう

旬のさつまいもを使って
簡単でおいしい
おやつが作れます！

«材料（手のひらサイズ 4 個分）»
・さつまいも・・・大 1 本（320g）
・薄力粉・・・1 カップ（100g）
・さとう・・・大さじ 10（90g）
・水・・20ml（必要であれば）

«作り方»
①さつまいもを洗い、皮をむく。7～8mm の角切りをして水にさらす。
②さつまいもをしっかり水切りして砂糖をまぶす。20 分おいてなじませる。
③さつまいもから出た水分を使い、薄力粉を加えてさっくり混ぜる。
④生地の硬さを見ながら水を少しずつ加えて粉っぽさがなくなるまで、
　混ぜる。※水を入れすぎないように注意！
⑤カップに入れる。（クッキングシートなどでも代用できます）
⑥中火の蒸し器で 15～20 分蒸す。

さつまいもは
食物繊維が
豊富でおやつに
最適！