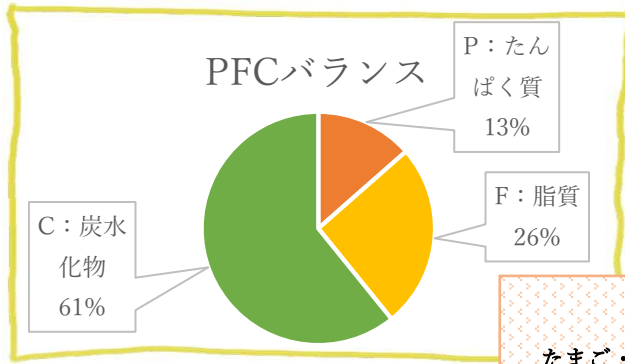




ぴよにわ子ども食堂



たまごチーム
井比 岩崎
菅野 田澤

アレルギー食品
たまご・ひき肉（牛肉・豚肉）

韓国風とぼろ丼

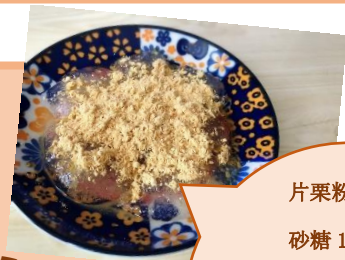
- ①ほうれん草を5cmに切り、人参は5cmの細切りにする。☆をボウルに合わせておく。
- ②鍋にお湯を沸かし人参、もやし、ほうれん草を入れ2分弱茹でざるにあげ水気を切る。
- ③①のボウルによく絞った②を入れて和える。（三色ナムル完成！）
- ④☆を合わせておく。フライパンに油をひき牛ひき肉と豚ひき肉、適当なサイズに切ったえのきたけを入れて炒める。
- ⑤火が通ったら④を入れて全体になじむまで1～2分炒める。（韓国風とぼろ完成！）
- ⑥ご飯に③と⑤とを乗せる。
- ⑦卵を乗せて完成！（お弁当の際は茹で卵の使用をおすすめします）

材料（1人分）

- | | |
|-----------|------------|
| ご飯：1人分 | 牛ひき肉：30g |
| ほうれん草：35g | 豚ひき肉：20g |
| 人参：20g | えのきたけ：20g |
| もやし：20g | ★砂糖：3g |
| ☆ごま油：3g | ★酒：5g |
| ☆白ごま：1g | ★コチュジャン：3g |
| ☆しょう油：2g | ★しょう油：3g |
| ☆鶏がら：0.8g | ★にんにく：1g |
| ☆塩：0.2g | 卵：1個 |

わらび餅風おやつ

- ①きな粉、塩、砂糖をビニール袋にいれ合わせておく。
- ②鍋に片栗粉、砂糖、水を入れ、火にかける前によく混ぜ合わせる。
- ③弱火から中火にかけ、木ベラなどで絶えず混ぜあわせ、固まり始めたら弱火にし、引き続き混ぜあわせる。透明になったら火を止め、1分ほど混ぜ合わせる。
- ④スプーンを2本使い一口大に丸めて、氷水に落とす。
- ⑤水気を切り、①をかける



- 材料（1人分）
- 片栗粉 25g
 - 砂糖 15g
 - 水 125 cc
 - きな粉 15g
 - 砂糖 8g
 - 塩 0.1g

栄養のポイント

〈鉄分が豊富〉

夏バテ効果のある鉄分が多く含まれています。暑い夏を乗り越えましょう！

〈ビタミンがたっぷり〉

コロナウイルスに負けない体になるためにビタミンを摂取して免疫力をUPしましょう！

献立ポイント

暑い夏でも肉や野菜と一緒にご飯が進む色鮮やかなビビンバ丼を選びました。またデザートは

さっぱりとしていておうちでも簡単に作ることができるわらび餅風の夏のおやつにしました。