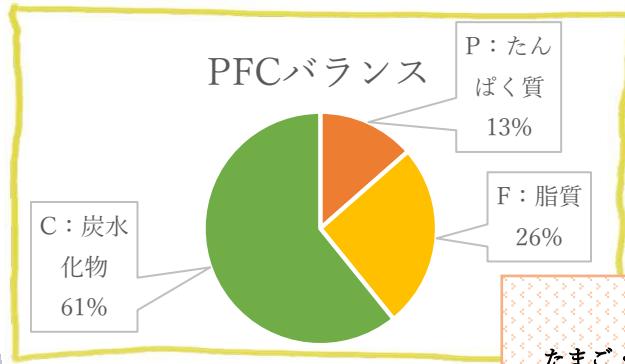




# ピヨニわ子ども食堂



# 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）

ご飯：1人分  
ほうれん草：35g  
人参：20g  
もやし：20g  
☆ごま油：3g  
☆白ごま：1g  
☆しょう油：2g  
☆鶏がら：0.8g  
☆塩：0.2g

- 牛ひき肉 : 30 g
- 豚ひき肉 : 20 g
- えのきたけ : 20 g
- ★砂糖 : 3 g
- ★酒 : 5 g
- ★コチュジャン : 3 g
- ★しょう油 : 3 g
- ★にんにく : 1 g
- 卵 : 1 個

韓国風そぼろ丼

- 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だけを入れて炒める。
  - 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。(韓国風そぼろ完成!)
  - 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)



## 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、木べら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、氷水に落としていく。
  - ⑤水気を切り、①をかける

片栗粉 25g  
砂糖 15g  
水 125 cc  
きな粉 15g  
砂糖 8 g  
塩 0.1 g



## 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〉

コロナウィ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。

