

12月 誕生会メニュー

* ビビンバ風ご飯

* 豚ヒレカツ

* 野菜のごま和え

* 中華スープ

* 大学芋

* みかん



【ビビンバ風ご飯】

《材料：4人分》

- ・米…1.5合
- ・鶏ひき肉…60g
- ・人参…2/3本(みじん切り)
- ・ほうれん草…40g(粗みじん切り)
- ・もやし…30g(軽く折る)
- ・コーン…40g
- ・ごま…大さじ1/3

(調味料)

- ・砂糖…大さじ1と1/2
- ・醤油…大さじ1/2
- ・中華あじ…3g
- ・ごま油…大さじ1/2

《作り方》

- 1.米は研いで、水を入れ30分程置きます。
人参、コーンを加えて炊飯します。
- 2.フライパンにごま油をしき、鶏ひき肉を炒めます。
火が通ったら、もやしとほうれん草を加え、
調味料で味付けをし、炊きあがったごはん、
ごまと合わせます。 お好きな形に盛り付けます。