



NKまつえ上乃木保育園

おすすめレシピ



◎高野豆腐のビビンバ丼(こども1人分)



ほうれん草	12g
もやし	8g
にんじん	8g
ごま油	1.5g
砂糖	1g
しょうゆ	1.5g
食塩	0.1g
酢	0.3g
おろしにんにく	0.1g
おろししょうが	0.1g
高野豆腐	7g
ごま	0.5g

1. 米は通常の水加減で炊飯をする。
2. ほうれん草、もやしは食べやすい長さ、にんじんは細切りにする。
3. 凍り豆腐は水で戻して、よく切り、みじん切りもしくはフードプロセッサーで粉砕する。
4. 鍋に油を熱し、おろししょうが、おろしにんにく、2を炒め、火が通ったら3を炒める。
5. 調味料を混ぜ合わせ、4に入れる。
6. ごはんの上に乗せて出来上がり。

野菜苦手な子どもたちももりもり
食べてくれました。

