

一緒に食べるとおいしいね！

野菜たっぷりビビンバ丼

おやこキッチン

<材料> 大人2人+こども2人分

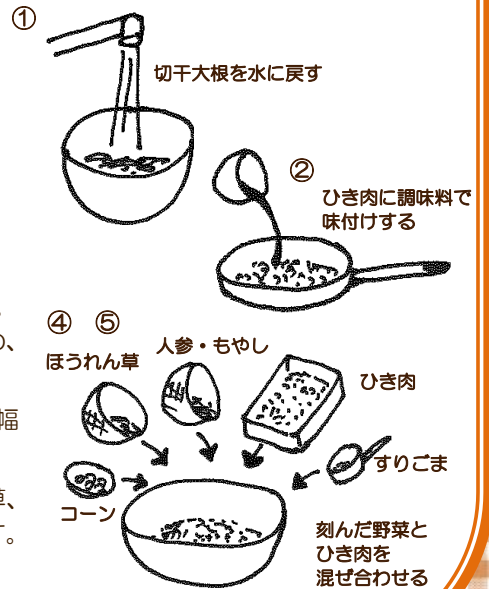
- | | |
|-----------------|---------------------|
| ・ごはん……………適量 | ・切干大根……………30g |
| ・豚ひき肉……………250g | ・人参……………中1本 |
| ・サラダ油……………小さじ1 | ・もやし……………1/2袋(100g) |
| ・にんにくチューブ……1cm位 | ・ほうれん草……………2株 |
| ★ { 砂糖……………小さじ1 | ・コーン缶……………1/2缶 |
| { 味噌……………小さじ1 | ・すりごま……………大さじ2 |
| { 醤油……………大さじ1 | ☆ { 醤油……………大さじ1 |
| | { 砂糖……………小さじ1 |
| | { こま油……………大さじ1 |
| | { 酢……………小さじ1 |

<作り方>

- ① 切干大根をボールに入れ、水で戻します。
- ② フライパンに火をつけ、サラダ油を入れて豚ひき肉を中火で炒めます。炒め終わったら、★の調味料を入れて味付けをします。粗熱をとるため、パッドなどに出して冷ましておきます。
- ③ 人参を千切りにして茹でます。その他の野菜も茹でて水気を絞り、1cm幅程度に刻みます。切干大根も同様に水気を絞り、刻みます。
- ④ 大きめのボールに、☆の調味料を入れ合わせます。そこへ、ほうれん草、人参、切干大根、もやし、コーン缶、すりごまを入れて混ぜ合わせます。
- ⑤ ④のボールの中に②の豚ひき肉を入れて混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤をご飯の上のせて、完成です！

memo おやこで一緒に♪

- ・野菜の水を絞ってみましょう
- ・調味料を合わせて混ぜてみましょう



一緒に食べるとおいしいね！

チーズおにぎり

おやつ

<材料>

- ・ごはん……………おにぎり8個分(ひとロサイズ)
- ・ちりめんじゃこ……………20g
- ・削り節……………適量
- ・とろけるスライスチーズ……2枚
- ・しょうゆ、みりん……………各大さじ1杯

<作り方>

- ① ごはんとちりめんじゃこを混ぜあわせ、ボール型に握り、天板にのせる。
- ② しょうゆとみりんを合わせ、はけで①にぬる。
- ③ 削り節をまぶし、その上に1/4にカットしたチーズをのせる
- ④ オーブンでチーズがとろけるまで焼いたらできあがり！

memo おやこで一緒に♪

- ・ラップでくるくるおにぎりににしてみましょう！
- ・刷毛でおにぎりに味付けをしてみましょう！

