

8・9月誕生会の献立を紹介します！

ご感想をお聞かせください！



★ビビンバ・ごぼうサラダ・牛乳・寒天入りフルーツポンチ

◎今回はごぼうサラダとビビンバの具材のレシピを紹介します！
ご家庭で幼稚園の味を是非楽しんでみて下さい！！



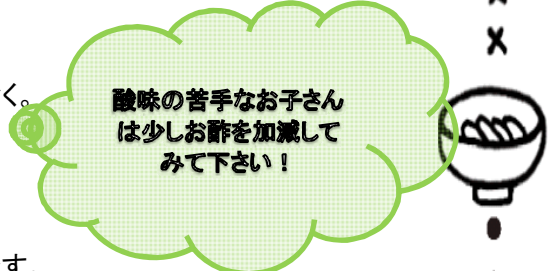
【 ごぼうサラダ 】

《 材料 4人分 》

ごぼう	中1本	(せん切り)	マヨネーズ	大さじ2
にんじん	1/2本	(せん切り)	しょうゆ	小さじ1
キュウリ	1本	(せん切り)	砂糖	小さじ1
ハム	5枚	(細切り)	穀物酢	小さじ1
すりごま	大さじ3			

《 作り方 》

- ①ごぼう、にんじんはせん切りして、茹でて冷ましておく。
- ②キュウリはせん切りして軽く塩を振っておく。
- ③ハムは細切りにしておく。
- ④ごぼう、にんじん、キュウリ、ハムをすりごま、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、酢で和えてできあがりです。



【 ビビンバの具材 】

《 材料 4人分 》

《 作り方 》

豚もも肉	120g	①豚もも肉は細切りにする。
マイタケ	1パック	②マイタケはほぐしておく。
塩・こしょう	少々	③フライパンを熱して油をしいて豚肉を炒め、塩・こしょうをする。色が変わってきたら、
炒め油	適宜	まいたけを加え炒める。
		④Aを加えて更に炒め味を付ける。

※マイタケはビタミンB2、D、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。栄養が調理によって煮汁に溶け出すので煮汁も一緒に頂くと良いでしょう。

- ・卵は砂糖を入れて炒り卵にする。
- ・ほうれんそうは茹でて水気を切って、白ごま、ごま油、塩、こしょう、しょうゆで和える。
- ・もやしとにんじんも茹でて水気を切って、ごま油、塩、こしょう、しょうゆで和える。

◎ 最後にご飯に彩り良く盛り付けていただきます。(大人はコチュジャンを添えて！)

韓国料理に欠かせないコチュジャンは豊かなコクと辛味の調味料です。肉野菜炒めの味付けや、各種タレの風味付にも使えます。スーパーなどで300円前後で購入できます。



x x



x x



x x



x x

