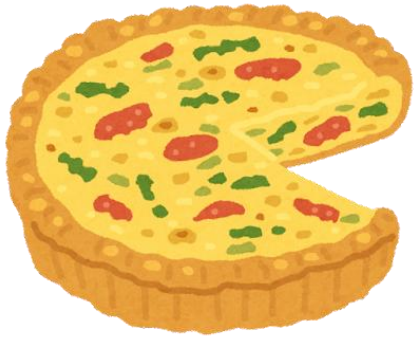
名手保育園栄養課　R8.10.30

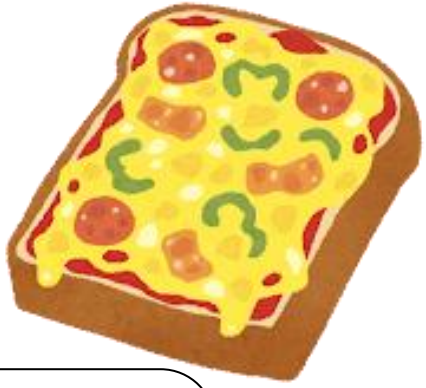
11月 しょくいくだより

「早寝早起き朝ごはん」運動の一環として、夕食の残りのおかずを朝食にリメイクできる簡単メニューを紹介します。紹介させていただくメニューは『ビビンバ丼』です。保育園の給食でもみんなに大人気のメニューで、手軽にお野菜とお肉が一緒にとれるので栄養バランスもばっちりです！！

保育園のビビンバは野菜ナムルは少し甘めの薄味で、お肉は甘辛くしっかり味付けして、ご飯と混ぜて食べる時にちょうど良い味付けになるようにしています。お肉は鶏ひき肉でも、豚ひき肉でもどのお肉でも作れて、市販の焼肉のたれを使ったり、野菜もレンジで温野菜にすると時短で簡単に作れます。野菜ナムルが余ったら、鶏がらだしと炊いて中華スープにしたり、キッシュやオムレツ、ピザトーストにリメイクしてみるのもいいですね✿

味付けしたお肉と野菜ナムルを全部卵と混ぜて焼いて、韓国風キッシュに。食感のアクセントにコーンを入れてみるのもいいですよ♪





半熟のゆで卵をつぶし、味付けしたお肉と野菜ナムルと少しのマヨネーズで和える。それを食パンにのせて焼くだけ♪チーズをかけて焼くとコクが出ておいしさもアップ！