ビビンバ丼

材料 4人分◎
- 青菜　100g
- もやし　100g
- 人参　1/4本

A
- 豚ひき肉　150ｇ
- 油　大さじ1
- さとう　大さじ1/2
- しょうゆ　大さじ1
- みりん　適量

B
- にんにく　しょうが　1かけずつ
- ごま油　適量
- 砂糖　大さじ1/2
- しょうゆ　大さじ1
- すりごま　適量

- ご飯　4膳

◎作り方◎
①青菜は2cm幅に、人参は千切りにする。
②青菜、人参、もやしをさっと茹で、水分を切り、Bの調味料とすりごまで和える。
③豚ひき肉を炒め、Aの調味料で味付けする。
④ご飯の上に青菜、人参、もやしをのせ、その上にひき肉を乗せたら完成。

☆味付けはお好みで調整して下さい。
☆きざみのりや卵をのせてもおすすめです。

ココア蒸しパン

◎材料 6個分◎
- きなこ　50g
- 小麦粉　100g
- ベーキングパウダー　小さじ1弱
- 砂糖　60g
- 牛乳　150ml
- 油　大さじ1/2

◎作り方◎
①きなこ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせてふるっておく。
②①に牛乳を加えてさっくり混ぜ、油も加えて軽く混ぜる。
③紙やアルミカップに、生地を流し入れる。
④蒸し器で、15～20分ほど蒸して完成。

☆蒸し器がない場合は、鍋または深さのあるフライパンでも代用可です。

◎アレルギーのないお子さんには…
米粉　→　小麦粉　で代用可能です。