

野菜たっぷり ビビンバ丼



【材料4人分】

• 牛ひき肉	100g
• しょうが	薄切り1枚
• にんにく	1/2かけ
• 切り干し大根	16g
• 人参	10cm程度
• 大豆もやし	60g
• ほうれん草	1/3袋
• 豆板醤	少々
• 炒め油	小さじ1/2
• 酒	小さじ1
• 砂糖	大さじ1と2/3
• こいくちしょうゆ	大さじ1
• 豆みそ	小さじ2
• ごま油	小さじ1/2
• ご飯	4人前

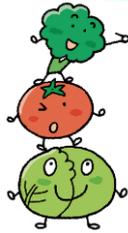
切り干し大根は、カルシウムなどミネラル、ビタミン、食物繊維など栄養豊富な食品です。しかし、やや味にクセがあるので、子どもにはあまり好まれません。韓国料理なら、味をしっかりとつけるので食べやすくなります。

【作り方】

- ① しょうが、にんにくはみじん切りにする。
切り干し大根は、水で戻してよく絞る。
人参は、千切りにする。大豆もやしは、流水でよく洗う。
ほうれん草はさっと下茹でし、水気を絞って、2cm幅に切る。
- ② 砂糖、こいくちしょうゆ、豆みそをよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに炒め油、しょうが、にんにく、豆板醤を入れて弱火にかける。
香りが出てきたら、牛ひき肉を炒め、酒をふる。そばろ状になったら、切り干し大根、にんじん、大豆もやしを加えてよく炒める。
- ④ ②の調味料、ほうれん草を加えてよく混ぜ合わせる。香り付けにごま油を回し入れる。ご飯の上に、具をのせる。

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください





豆乳フレンチトースト



【材料3枚分】

- ・食パン（4枚切り） 3枚
- ・卵 1個
- ・豆乳（無調整） 70ml
- ・バター 4g
- ・はちみつ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・シナモンパウダー（小瓶） 10振り
- ・グラニュー糖 小さじ2と1/2

牛乳の代わりに豆乳を使うことで、軽くしっとりとした食感に仕上がります。（もちろん牛乳でもおいしくできます）
はちみつとシナモンの香りが食欲をそそります。

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



【作り方】

- ① シナモンとグラニュー糖を混ぜ合わせる。
- ② 小鍋にバター、はちみつ、砂糖を入れ、弱火にかける。かき混ぜながら溶かし、豆乳を半量加えてよく混ぜ、火を止める。
- ③ 卵を割り、溶きほぐす。①に残りの豆乳を加えてから、卵と混ぜ合わせる。
- ④ 食パンを食べやすい大きさに切り、③の卵液をスプーンで少しずつかけ、両面に浸す。
- ⑤ フライパンを弱火で温め、④のパンを焼く。片面3分ずつ、表面がきつね色になるまで焼く。
 - ★オーブンを使う場合：180℃に予熱し、10分程度焼く。
 - ★トースターを使う場合：オーブンシート（※）の上へのせ、12分程度焼く。※アルミホイルを使う場合は、油をぬり、くっつかないようにする。