わが家のレシピを紹介します！

種類　どれかひとつに○をつけてください

朝ごはん　・　お弁当　・　好き嫌い工夫

料理名

スタミナ満点！チーズビビンバ

所要時間　（　３０分　）

学びを支えるおすすめポイント

・苦手な野菜もモリモリ食べてくれます!!
・野菜、肉、ごはん、バランス良く栄養がとれます!!

材料名・分量　（　１人分　）

- もやし
- 人参
- ほうれん草
  ＊中華だし
  ＊ごま油
  ＊塩

- 牛肉
  ※焼肉のたれ

- キムチ
- チーズ
- 焼き肉のたれ
- 白ごはん

作り方

1. もやし、人参、ほうれん草のナムルを作る。（＊の調味料で）

2. 牛肉を焼き肉のたれで炒める。

3. ホットプレートorフライパンに白ごはんをしき、その上にナムル、牛肉、キムチ、チーズをのせる。

4. 全て混ぜ合わせて味見をし、うすいようなら焼き肉のたれをかけて味の調整をする。