

# カルシウムビビンバ



カルシウムたっぷりの具材は  
ごはんによく合う味付けで、  
ごはんもバクバク食べられます。



安土小学校 4年  
青山 凜さん

## ●材料（4人分）

A

小松菜・・・1/2束(100g)  
中華だし・しょうゆ・・・各小さじ1/2  
桜エビ(乾)・・・4g

B

もやし・・・200g  
中華だし・しょうゆ・・・各小さじ1/2  
白いりごま・・・小さじ1(3g)

C

豚ミンチ・・・100g  
しょうゆ・砂糖・みりん・・・各小さじ1/2

★工夫したところ・おすすめポイント★  
・にんじんを桜エビにチェンジしたこと  
で、不足しやすいカルシウムがプラスで  
きます。

## ●作り方

- ①A:小松菜は3cm幅に切る。フライパンにごま油を熱し小松菜と桜エビ、調味料を入れて炒める。
- ②B:フライパンにごま油を熱し、もやしと調味料を入れて炒め、いりごまを混ぜる。
- ③C:フライパンにごま油を熱し、豚ミンチを炒め調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④温かいご飯に①②③を盛りつける。