



ビンゴライス



過去のレシピ等を
ホームページで紹介して
います。

材料（4人分）		作り方
豚ひき肉	200g	① フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら、豚ひき肉、塩・こしょうを入れて炒める。
たまねぎ（粗みじん切り）	中1個	
にんじん（粗みじん切り）	小1本	
ホールコーン	25g	② ①に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、蒸し大豆、枝豆を順に入れて炒める。
蒸し大豆（又は水煮）	100g	
むき枝豆	25g	③ Aで味付けをする。
にんにく（みじん切り）	1かけ	
しょうが（みじん切り）	1かけ	
油	適宜	ビンゴソースは、備後地方で生まれたスパイス香る甘口のソースです。
A	ビンゴソース	
	しょうゆ	
塩・こしょう	少々	
ごはん	4人分	

ひとこと Memo

子どもたちに人気の
福山の特産品「ビンゴソース」を使用した、ごはんが進むレシピです。

旬の野菜に変えてアレンジしてもおいしく食べられますよ。

【1人分の栄養価】

エネルギー	220kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	10.8g
食塩相当量	2.0g
（＊ ごはんは除く）	