

ライフステージ別 青年期セットメニュー ⑤

ビビンバ風どんぶり



材 料	1 人 分	4 人 分
めし	200 g	800 g
牛もも肉	70 g	280 g
a 長ネギ (みじん)	10 g	40 g
すりごま	5 g	20 g
しょうゆ	小さじ 2/3	小 2・2/3
にんにく (みじん)	1 g	4 g
酒	小さじ 1/3	小 1・1/3
ごま油	小さじ 1/4	小 1
豆もやし	40 g	160 g
人参	10 g	40 g
小松菜	30 g	120 g
b ごま油	小さじ 1	小 4
豆板醤	小さじ 1/8	小 1/2
米酢	大さじ 1/2	大 2
塩	0.8 g	3.2 g
こしょう	少々	少々
卵	1/4 個	1 個
砂糖	小さじ 1/4	小 1
油	小さじ 1/8	小 1/2

作り方

- ① 卵液に砂糖を混ぜてうす焼き卵を焼き、錦糸卵にする。
- ② 牛肉は一口大に切り、a を混ぜ合わせてしばらく置く。テフロンフライパンで焼く。
- ③ もやし・干切りにした人参・小松菜をそれぞれゆでる。小松菜は3 cmに切る。
- ④ ③の水気を軽くしぼり、b を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、その上に②と④をのせ最後に①を飾る。

*** 家庭で作る場合、錦糸卵を温泉卵・目玉焼きやポードエッグに変更してもおいしいです。**

海藻サラダ

材 料	1 人 分	4 人 分
海藻サラダ (乾燥)	3 g	12 g
大根	20 g	80 g
きゅうり	20 g	80 g
大葉	1 枚	4 枚
ミニトマト	2 個	8 個
玉ねぎ (みじん)	10 g	40 g
豆腐	40 g	160 g
中華ドレッシング	大さじ 1	大さじ 4

作り方

- ① 海藻は10分水につけ戻す。
- ② 大根・きゅうり・大葉はせん切りにして水に放す。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ 豆腐は食べやすい大きさに切り、水気を切る。
- ⑤ 器に水気を切った①と②、③、④を盛りつけ、玉ねぎのみじん切りとドレッシングをかける。

大根麺スープ

材 料	1 人 分	4 人 分
大根	30 g	120 g
生しいたけ	10 g	40 g
人参	5 g	20 g
鶏ガラスープの素	2.5 g	10 g
水	200 ml	800 ml
ごま油	小さじ 1/4	小さじ 1
万能ねぎ	5 g	20 g
しょうが	2 g	8 g

作り方

- ① 大根は2 cm位の幅にピーラーで棒状にむく。生しいたけは石づきを取りスライスする。人参は細いせん切りにする。万能ねぎは小口切りにする。生姜は針しょうが (細いせん切り) にする。
- ② 鍋に水・鶏ガラスープの素を入れて火にかける。大根・生しいたけ・人参を入れ野菜が柔らかくなったら仕上げにごま油を入れる。
- ③ 器に盛り、針しょうがと万能ねぎを盛る。

1 人分の栄養素	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	Ca (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
ビビンバ風どんぶり	645	23.3	23.1	596	143	2.8	3.3	1.7
海藻サラダ	109	4.1	7.7	422	109	0.8	2.8	0.9
大根麺スープ	21	0.6	1.1	129	12	0.2	1.1	0.3