



時短ビビンバ

〈材料／2人分〉

牛豚合挽肉……………160g
焼き肉のたれ……………大さじ2(36g)
片栗粉……………小さじ1(3g)
もやし……………100g
にんじん……………30g
小松菜……………30g
ごはん……………140g×2杯
韓国のり……………1パック(4g)
コチュジャン……………お好みで

※重量は正味量です。



〈作り方〉

- ①にんじんはせん切り、小松菜は3cm程度の長さに切る。
- ②フライパンに牛豚合挽肉、焼き肉のたれ、片栗粉を入れよく混ぜ、中火にかけ炒める。
- ③肉の色が変わったら、にんじん、小松菜、もやしを加え炒め、野菜がしんなりするまで炒める。
- ④器にごはんを盛り、③をのせて韓国のりをちぎって散らす。
- ⑤お好みでコチュジャンを添える。



〈メモ〉

- ・せん切りにした薄切り肉を使ったり、小松菜を冷凍ほうれん草にしてアレンジすることもできます。
- ・温泉卵をのせると、たんぱく質が増えます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 460kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 59.2g 食塩相当量 1.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

