

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ 30 応援レシピ

【お手軽!ビビンバ丼】



Memo

一品でバランスよく
食べることができます。
大豆もやしは大豆から栽培されるも
やしで、一般的なも
やしに比べて栄養価
も高いです。

※にんじんやほうれん
草のゆで時間は、短か
めにするとシャキシャ
キ感を楽しめます。

材料(4人分)

ごはん……丼 4 杯(180g×4)
大豆もやし……………100g
にんじん……………60g
ほうれん草………1 袋(200g)
砂糖……………小さじ 2
しょうゆ……………小さじ 4
ごま油……………小さじ 1
合いびき肉……………200g
焼き肉のたれ……………大さじ 3
一味唐辛子……………適量
温泉卵(市販品)………4 個

作り方

- ①大豆もやしは食べやすい長さに切り、にんじんはせん切りにする。
- ②鍋にたっぷり湯を沸かし、大豆もやしを 4～5 分ゆで、ザルに上げ、その湯でにんじんをゆで、最後にほうれん草をゆでる。
- ③ほうれん草は冷水にとって水気を絞り、3 cm 長さに切る。
- ④調味料を合わせ、それぞれの野菜に分けて加え、味をなじませ、ナムルを作る。
- ⑤フライパンでひき肉を炒め、焼き肉のたれと一味唐辛子で調味する。
- ⑥丼にご飯を盛り、ナムルとひき肉を彩りよく乗せ、中央に温泉卵を割って乗せる。
よく混ぜてお召し上がりください。

1 人分 栄養価	エネルギー 531kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 17.1 g	炭水化物 77.1 g	食塩相当量 2.3 g
-------------	------------------	-----------------	--------------	----------------	----------------