

【お手軽!ビビンバ丼】



Memo

ごはんにかみ応えがある食材をたくさん混ぜ、かむ回数を増やす工夫をしています。

麦ごはんにすることで食物繊維やビタミン、ミネラルも多くとれます。

材料(4人分)

米……………1・1/2 合(230g)
押し麦……………50g
水……………2合の目盛まで
合挽き肉……………240g
大豆もやし・1/2 袋(100g)
小松菜……………1/2 袋(100g)
にんじん……………40g
砂糖……………大さじ1
コチュジャン……………20g
しょうゆ……………大さじ1
しょうが…チューブ 4 cm程度
にんにく…チューブ 4 cm程度
卵……………4 個

作り方

- ①米は洗って炊飯器に入れ、押し麦と分量の水を入れて普通に炊飯する。
- ②大豆もやしと小松菜は2cm程度、にんじんは2cm程度のせん切りにする。
- ③フライパンで挽き肉を炒め、大豆もやし、にんじん、小松菜の順に加えて炒め、合わせた調味料で調味する。汁気が少なくなるまで強火で炒める。
- ④湯を沸かした中に卵を入れて 6~7 分程度ゆでて半熟卵にする。
- ⑤ご飯の上に③の具をのせ、ゆで卵は半分に切って真ん中のにのせる。
- ⑥混ぜながら食べる。

1人分 栄養価	エネルギー 487kcal	たんぱく質 22.9g	脂質 17.7g	炭水化物 59.9g	食塩相当量 1.5g
------------	------------------	----------------	-------------	---------------	---------------