

# ビビンバ(韓国料理まぜごはん)

○1人分:野菜量 104g

○1人分:エネルギー466kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.5g 炭水化物 69.4g 食塩相当量 2.6g



ほうれん草を小松菜に変えてもおいしいです。

## ◆材料 (2人分)

豚もも肉	… 60g	いり卵	卵	… 1/2 個分	B	塩	… 少々
にんにく	… 2g		油	… 少々		しょうゆ	… 小さじ 1
しょうが	… 2g	A	砂糖	… 大さじ 1/2	ごはん	… 茶碗 1 杯	
切干大根	… 12g		しょうゆ	… 大さじ 1			
にんじん	… 40g	酒・みりん・ごま油	… 各小さじ 1/2				
もやし	… 80g	トウバンジャン	… 少々				
ほうれん草	… 60g						

## ◆作り方

- ① 切干大根は戻して水気を切り長さ 3cm に切る。  
にんにく、しょうがはみじん切り、にんじん、豚もも肉はせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を引き、にんにく、しょうが、豚もも肉、切干大根を中火で炒める。肉の色が変わったらAを加え、火が通るまで炒める。
- ③ ほうれん草は熱湯で 1 分ゆでる。冷水に取り水気を絞って 3cm 幅に切る。
- ④ にんじんともやしを 10 分ほど蒸し、ほうれん草とBを加えて混ぜる。
- ⑤ 炊いたご飯の上に②④といり卵を盛りつける。

# 沢煮 椀

○1人分:野菜量 150g

○1人分:エネルギー158kcal たんぱく質 5.5g 脂質 10.1g 炭水化物 11.2g 食塩相当量 2.2g



根菜をたっぷり、おもちを入れて、具たくさん雑煮にもアレンジできます！

## ◆材料 (2人分)

豚バラ肉(薄切り)	… 50g	しょうが(薄切り)	… 1 枚
ごぼう	… 30g	小ねぎ	… 1 本
大根	… 200g	だし汁	… 600cc
にんじん	… 50g	しょうゆ	… 小さじ 1
こんにゃく	… 80g	塩	… 小さじ 1/2

## ◆作り方

- ① ごぼうはささがき。大根・にんじんは細切りにする。  
こんにゃくは短冊切りし、あく抜きのため茹でる。
- ② しょうがはせん切り、小ねぎは小口切りにする。  
豚バラ肉は 3cm 幅に切る。
- ③ 鍋に豚バラ肉を入れ、中火で乾(から)煎りする。  
①を加えて炒める。だし汁を加え、野菜を中火で煮る。
- ④ しょうゆ・塩を加えて味を調え、器に盛り、しょうがと小ねぎを散らす。