

「お手軽ビビンバ丼」



栄養価 (主食は米飯180g)

エネルギー	568kcal
タンパク質	19.9g
脂質	15.1g
食塩	3.0g

V. 野菜120g

O. 脂質エネルギー比23.9%

S. 食塩3.0g



材料 (1人分)

～ナムル～

～タレ～

米飯	180g
鶏ミンチ	30g
濃口しょうゆ	小さじ1½
砂糖	小さじ1

冷凍ほうれん草	40g
人参	40g
もやし	40g
調理酢	大さじ1
ゴマ油	小さじ1
温泉卵 (市販で可)	1個
炒りゴマ	少々

焼肉のたれ	大さじ1
コチュジャン	小さじ1

調理酢；市販の
かんたん酢、便利酢など

自宅では酢4：砂糖1：水2
の配合でOK

作り方

- ①鶏ミンチをフライパンで濃口しょうゆと砂糖を入れて一緒にしっかり炒めておく (テフロンフライパンなら油をひかなくてもOK) →市販の鶏そぼろでもOKです。
- ②冷凍したままのほうれん草、せん切りした人参、もやしを、それぞれレンジで600Wで1分間加熱する。
- ③調理酢とゴマ油は分量の3分の1ずつを、①の野菜とそれぞれ和えて3種類のナムルを作る。
- ④米飯の上にタレの半分をかけ、その上に鶏ミンチ、ナムル3種類を並べる。
- ⑤中央に温泉卵をのせ、タレの残り半分をまわしかけ、炒りゴマをまぶして完成。