

野菜たっぷりビビンバ



材料 (2人分)

• 牛もも薄切り肉	100g	• にんじん	1/5本 (30g)
• 焼き肉のたれ	大さじ2 (36g)	• 大根	50g
• ほうれん草	1/2袋 (100g)	• 塩	ひとつまみ
• もやし	1/2袋 (100g)	〔• 酢	大さじ1 (15g)
〔• ごま油	小さじ2 (8g)	B • 砂糖	大さじ½ (4.5g)
A • しょうゆ	小さじ1 (6g)	〔• ごま油	小さじ1 (4g)
〔• 塩	ひとつまみ	• 米	1合 (150g)

作り方

1. 熱したフライパンに油をひき、牛肉を炒める。牛肉の色が変わったら焼き肉のたれを加えてからめる。
2. ほうれん草は長さ3cmに切り、もやしと一緒にゆでて流水にとり、水気をよく絞る。
3. ボウルに2. とAを入れて混ぜ合わせる。
4. にんじんと大根は長さ3cmのせん切りにし、塩をふってしんなりするまでおき、ザルにあげ、流水で塩を洗い流して水気をよく絞る。
5. ボウルに4. とBを入れて混ぜ合わせる。
6. 器に炊いたご飯を入れ、上から1,3,5を盛り付ける。

ひとつことメモ

*色鮮やかで見た目もきれい！野菜たっぷりでも栄養バランスがとれます！



栄養価 (1人分)

エネルギー：505kcal
食物繊維：3.4g
食塩相当量：1.9g

