

ビビンバ風丼



★1人分の栄養成分★

エネルギー	435kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	8.5g
炭水化物	68.8g
カルシウム	63mg
食塩	0.78mg

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2つ	1つ	3つ	0つ	0つ

キャッチフレーズ

暑い夏にスタミナ補給！！



材 料

<1人分>

精白米	83g	
牛肉(小間切れ)	40g	
A	長ネギ	8g
	おろし生姜	0.2g
	おろしにんにく	0.1g
	しょう油	1.5g
B	清酒	0.5g
	砂糖	1g
	味噌	1g
豆もやし	35g	
人参	8g	
食塩	0.1g	
ごま油	1g	
煎りごま	0.2g	
チンゲンツアイ	30g	
しょう油	2g	
卵	25g	
油	少々	

作 り 方



1. 長ネギを荒くみじん切りしAの調味料と合わせる。
2. 1に牛肉を入れ下味をつけて焼く。
3. 人参は千切り、チンゲンツアイは5cmくらいに切り洗しておく。
4. 鍋に湯を沸騰させ、塩を少々入れ豆もやしと千切りにした人参を茹でる。水切りしたらごま油と煎りごまで味付けする。
5. チンゲンツアイはさっと下茹でし、しょう油で味付けする。
6. 卵はしっかり溶きほぐし、油をしいたフライパンで薄く焼き、冷めたら千切りにする。(両面焼いた方が切りやすい)
7. 丼にご飯を盛り、その上に牛肉・豆もやし・人参・チンゲンツアイを盛りつけ、さらに錦糸卵をトッピングする。

ワンポイントアドバイス

- ・ 下茹で野菜は色よく、豆もやしは歯ごたえを残す位に茹でて下さい。
- ・ 茹で上げた豆もやし、人参は少量のしょう油で隠し味をつけておいても Good !
- ・ 辛いのが好きな場合は A の味噌の量を少し辛み味噌にかえてみると良いです。

作成者名 施設名：山梨県立中央病院