



## ビビンバ丼

<材料・・・おとな4人分>

にんじん・・・・・・・・・・35g (中1/3本)

ほうれん草・・・・・・・・100g (1/2束)

大豆もやし・・・・・・・・100g

A [ しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2  
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ

卵・・・・・・・・・・100g

サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1

ごま油・・・・・・・・・・小さじ1と1/2

にんにく・・・・・・・・・・1片

豚もも肉・・・・・・・・180g

B [ 味噌・・・・・・・・・・小さじ2  
三温糖・・・・・・・・・・小さじ2  
みりん・・・・・・・・・・小さじ1  
酒・・・・・・・・・・小さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1

ごはん・・・・・・・・・・800g

<作り方>

- ① にんじんは千切り、ほうれん草は2cmに切る。  
野菜を茹でて、Aで和えておく。
- ② 炒り卵を作り冷ましておく。
- ③ 豚肉は細切りにする。  
フライパンにごま油とにんにくを入れ火にかける。  
香りが出てきたら豚肉を炒める。Bで味付けをする。
- ④ ごはんの上に①、②、③をのせる。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	430 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	8.8 g
塩分	1.2 g