



02 野菜たっぷりビビンバ丼

お好みでコチュジャンを添えても
おいしく召し上がれます。



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	452
たんぱく質(g)	15.6
脂質(g)	11.4
炭水化物(g)	69
食塩相当量(g)	2.0
野菜の量(g)	108

材料

2人分

- 豚ひき肉…………… 100g
- 焼肉のたれ…………… 小さじ2
- 切り干し大根…………… 15g
- にんじん…………… 40g
- 小松菜…………… 80g
- もやし…………… 80g
- しょうゆ…………… 小さじ2
- 顆粒鶏ガラスープ… 小さじ1/2
- 砂糖…………… 小さじ1
- ごま油…………… 小さじ1
- ごはん…………… 300g
- 刻みのり…………… 適宜

④

作り方

- ① 豚ひき肉を炒め、焼肉のたれをからめて肉そぼろを作る。
- ② 切り干し大根は、水で戻してからさっとゆでる。
冷まして水気を絞り、1cm幅に切る。
- ③ にんじんは千切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ④ ③ともやしをゆでて冷まし、水気を絞る。
- ⑤ ②と④は、④の調味料と合わせておく。
- ⑥ ご飯の上に⑤と①をのせて、お好みで刻みのりを添える。