

1食分の野菜がとれるビビンバ

《材料》（1人分）

ごはん	150g
牛肉	50g
ほうれん草	40g
にんじん	30g
もやし	50g
ごま油	1g
A { 醤油	4.5g(小さじ1+1/2)
砂糖	0.8g(小さじ1/3)
コチュジャン	2g(小さじ1/2)
B { ごま油	3g(小さじ1弱)
鶏がら顆粒	1g(小さじ1/3)
にんにくチューブ	0.5g
温泉卵	1個

1食分の野菜の目標量
120g使用しています！



エネルギー	たんぱく質	塩分
458kcal	20.2g	1.7g

《作り方》

- ①ほうれん草はゆで、絞って5cm幅に切る。にんじんは細切りにして電子レンジで500wで2分、もやしは洗って電子レンジで500wで4分加熱する。
- ②フライパンにごま油をひいて牛肉を炒める。
- ③牛肉に火が通ったらAを入れ調味する。
- ④Bを混ぜ合わせ、①と和える。
- ⑤器にご飯を盛り、温泉卵、③、④を盛り付けて完成！

