

おかげ様で、100号を迎えることができました。
これからも、よろしくお願い致します。

おすすめレシピ
～バランスランチシリーズ～

Vol.100 (平成28年2月号)

1人分あたり
500kcal
食物繊維 5.1g
塩分 2.0g



「野菜たっぷりビビンバ」

☆☆☆栄養情報☆☆☆

主食(ご飯)、主菜(お肉)、副菜(野菜)が1皿で摂取できる
バランスのよいレシピです。

☆野菜は緑黄色野菜、淡色野菜を合わせて、
1日の目標量の1/3を摂ることができます。

【作り方】

- ① 熱したフライパンで、豚ひき肉とA(調味料)を炒めます。
- ② もやし、ほうれん草は、それぞれ30秒ほどゆで、ほうれん草は水にとり、水けをしぼって5cm長さに切ります。にんじんはせん切りにし、30秒ほどゆでます。
- ③ Bをまぜ合わせて3等分にし、②の野菜を別々にあえます。
- ④ 器にご飯を盛り、①と③を盛り合わせます。

管理栄養士 信太 麻衣子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

【材料(2人分)】

・豚ひき肉	120g	A	・ごま油	小さじ1
			・しょうゆ	大さじ1
			・にんにく(すりおろし)	小さじ1
・ほうれん草	1束	B	・ごま油	小さじ2
・もやし	1袋		・にんにく(すりおろし)	小さじ1
・にんじん	1/3本		・砂糖	小さじ1
			・塩こしょう	少々
・ご飯	300g			