

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)



「野菜たっぷりビビンバ」

1 人分あたり  
500kcal  
食物繊維 5.1g  
塩分 2.0g

☆☆☆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。

☆この 1 品で野菜は緑黄色野菜、淡色野菜を合  
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。

【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			

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。