



## 美味しく腸活！納豆キムチでビビンバ風

～食物繊維たっぷりシリーズ～

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 498kcal 食塩相当量 2.0g  
食物繊維 6.2g



【材料(2人分)】

	* ごはん	300g
	* ほうれん草	4株
A	* 刻みのり	少々
	* しょうゆ	小さじ1/2
	* もやし(250g入)	1/3袋
B	* 鶏がらスープの素	小さじ1/2
	* ごま油	小さじ2
	* 納豆(中粒)	1パック(40g)
	* キムチ	25g
	* しそ	1枚
	* しょうゆ(付属のたれでも可)	小さじ1/2
	* 鶏ひき肉	130g
C	* しょうゆ	小さじ2
	* 砂糖	小さじ1
	* みりん	小さじ1
	* 料理酒	小さじ1
	* おろしにんにく	小さじ1/2
	* おろししょうが	小さじ1/2

### 【作り方】

- ①ほうれん草は流水で洗い、沸騰したお湯に塩(分量外)を入れて1分ほどゆでたら冷水にとります。水気をしぼって、3cmくらいの長さに切りAと和えます。
- ②もやしは1分ほどゆでてざるにとります。水気をしぼって、温かいうちにBと混ぜ合わせます。
- ③キムチは粗みじん切り、しそは千切りにし、納豆としょうゆ(又は付属のタレ)と混ぜ合わせます。
- ④フライパンに鶏ひき肉とCを入れ、よく混ぜ合わせてから中火にかけます。そぼろ状になるまでかき混ぜながら加熱していきます。
- ⑤器にご飯を盛り、①～④をそれぞれ盛り合わせます。



クックパッドを始めました！  
おすすめレシピ公開中です！



(株)P&S クックパッド



乳酸菌は『善玉菌』と呼ばれ、食物繊維と一緒に摂取することで、整腸作用が期待できます。

今回は、善玉菌を多く含むキムチと、食物繊維を多く含む納豆やほうれん草を使用しました。

腸の不調が気になる方は積極的に食

栄養士  
MEMO



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。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士