



# 野菜を食べよう！

## 野菜たっぷりビビンバ丼



### 作り方

- ①小松菜は洗ってゆで、3~4cm長さに切り、Aの調味料と和える。にんじんは千切りにしてゆで、Bの調味料と和える。もやしはゆで、Cの調味料と和える。
- ②鶏ひき肉にDの調味料を加え混ぜておく。フライパンに油をひき、刻んだしょうがと一緒に炒める。
- ③卵に塩、砂糖を混ぜ、錦糸卵を作る。
- ④皿にご飯をのせ①、②、③を彩りよくのせる。上に紅しょうがを飾る。

### 材料(2人分)

	・ごはん	300g		・鶏ひき肉	100g
	・小松菜	100g		・しょうゆ	大さじ1/2
A	・しょうゆ	大さじ1/2	D	・酒	大さじ1/2
	・ごま油	小さじ1/4		・砂糖	小さじ1
	・砂糖	小さじ1/2		・しょうが	一片
	・にんじん	50g		・油	大さじ1/2
B	・ごま油	小さじ1/4		・卵	1個
	・すりごま	ひとつまみ		・塩、砂糖	少々
	・しょうゆ	小さじ1/2		・油	少々
	・もやし	100g		・紅しょうが	適宜
C	・しょうゆ	大さじ1/2			
	・ごま油	小さじ1/2			
	・すりごま	ひとつまみ			

調理時間  
30分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	236	kcal
たんぱく質	10.9	g
脂質	8.7	g
炭水化物	26.5	g
食塩相当量	1.5	g
野菜の量	125	g

### おすすめ ポイント

ご飯が少しでも野菜たっぷりでボリュームがあるため満足感が得られます。