



野菜を食べよう！

簡単！ビビンバ（具のみ）



作り方

- ①しょうがはみじん切り、ねぎは細かく切る。しょうがを炒め、ひき肉、ねぎを加えてさらに炒めてAで味付けし、汁気がなくなるまで煮る。
- ②にんじんは千切りにする。もやし、にんじんは炒め、Bで味を付けておく（ゆでてよい）。
- ③ほうれん草はゆでて水をきり、3cmくらいに切って、Cで和える。
- ④ご飯の上に、①、②、③を彩りよくのせる。

おすすめ ポイント

とても簡単に、おいしくたくさんの野菜が食べられます。
大人には、コチュジャンやキムチなどの辛味や、温泉卵などをのせてもおいしいです。

材料(4人分)

・豚ひき肉	160g	・もやし	120g
・ねぎ	20g	・にんじん	80g
・しょうが	少々	・ごま油	小さじ1/2
・しょうゆ	大さじ2/3	・塩	小さじ1/5
・酒	小さじ1/2	・ほうれん草	160g
・砂糖	小さじ1 ² / ₃	・しょうゆ	小さじ1 ¹ / ₃
・焼肉のたれ	小さじ1 ¹ / ₃	・砂糖	小さじ1強
		・ごま油	小さじ1/2
		・いりごま	16g

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	158	kcal
たんぱく質	10.2	g
脂質	9.5	g
炭水化物	8.1	g
食塩相当量	1.2	g
野菜の量	95	g