

# ビビンバ丼

| 食材名        | 重量(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩相当量(g) | カリウム(mg) | リン(mg) |
|------------|-------|-------------|----------|-------|---------|----------|----------|--------|
| おいしいでんぷんご飯 | 205   | 280         | 0        | 0     | 70      | 0        | 7        | 23     |
| 豚ひき肉       | 30    | 71          | 5.3      | 5.2   | 0       | 0        | 87       | 36     |
| もやし        | 30    | 4           | 0.5      | 0     | 0.8     | 0        | 21       | 8      |
| にんじん       | 20    | 7           | 0.2      | 0     | 1.7     | 0        | 54       | 5      |
| ほうれんそう     | 20    | 4           | 0.4      | 0.1   | 0.6     | 0        | 138      | 9      |
| ごま油        | 10    | 92          | 0        | 10    | 0       | 0        | 0        | 0      |
| 鶏がらスープの素   | 2     | 4           | 0.3      | 0     | 0       | 1.0      | 57       | 4      |
| しょうゆ       | 5     | 4           | 0.4      | 0     | 0.5     | 0.7      | 20       | 8      |
| 砂糖         | 5     | 19          | 0        | 0     | 5.0     | 0        | 0        | 0      |
| にんにく（おろし）  | 1     | 2           | 0        | 0     | 0.4     | 0.05     | 4        | 1      |
| 合計         |       | 487         | 7.1      | 15.3  | 79.0    | 1.8      | 387      | 94     |

- ① ほうれんそうは茹でて水洗いし絞って5cmに切っておく
- ② フライパンでごま油5g□千切りのにんじん、①、もやしを炒める
- ③ 鶏がらスープの素を『加えて混ぜ合わせ取り出しておく
- ④ フライパンを軽くふいて、ごま油5g□にんにく、豚肉を炒める
- ⑤ 肉に火が通ったらしょうゆ、砂糖を加えて汁気がなくなるまで炒める
- ⑥ 温めたご飯を器によそり、③と⑤をのせる

辛いのがお好きならコチュジャンをお好みで添える

「オトクッキング倶楽部」より

