


献立名	ビビンバ
	調理のポイント
	<ul style="list-style-type: none"> ・肉に味をなじませるとおいしい。
ひとこと アドバイス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 時間のない時は肉に下味をつけずに、炒めながらしょうゆを加えてもいい。 ・ 食べる時に、ごはんと具を混ぜて食べる。

材料名	(4人分量)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・精白米 (ビビンバの肉) ・牛もも細切り肉 ・干しいたけ ・おろしにんにく ・七味唐辛子 ・三温糖 ・しょうゆ(肉つけ用) ・冷)錦糸卵 (ビビンバの野菜) ・ほうれん草 ・もやし ・白いりごま ・しょうゆ(あえ用) ・ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> 280 g 130 g 2.5 g 0.5 g 0.04 g 6.5 g 15 g 70 g 90 g 80 g 3 g 5.6 g 2.4 g 	<ul style="list-style-type: none"> ① 干しいたけは戻す。 ② 牛肉にしょうゆで下味をつけておく。 ③ 牛肉をおろしにんにくと一緒に炒める。 ④ 残りの調味料を加え、味を整える。 ⑤ 錦糸卵を茹でて、ほぐしておく。 ① ほうれん草は3cmぐらいに切る。 ② ほうれん草、もやしは茹でて、冷ましてしぼる。 ③ しょうゆとごま油を煮て、冷ます。 ④ ②と③とごまをあえる。 <p>・ ごはんの上に全ての材料を盛り付ける。</p>

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
384	13.5	8.8	36	2	0.38	0.23	10	1.4	0.9