


献立名	ビビンバご飯	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・もやしは、ゆでておきます。 ・ほうれん草は、ゆでて2cmぐらいに切ります。 ・錦糸卵は、薄く卵を焼き、細切りにします。 ・干しいたけは、戻して細切りにします。 ・豚肉は、味をつけながら炒めます。 	
ひとことアドバイス	好みで、コチュジャンをのせ、混ぜて食べても味に変化があり、おいしくいただけます。	

材料名	(4人分分量)	作り方
・白飯	880 g	ご飯は、炊いておきます。
・豚肉	100 g	錦糸卵は、フライパンで薄く焼き、細切りにします。
・錦糸卵	100 g	豚肉を炒めながら、調味料を加えていきます。
・もやし	80 g	しいたけを入れ、炒めます。
・ほうれん草	40 g	ほうれん草を入れ、炒めます。
・干しいたけ	5 g	もやしを入れ、炒めながら混ぜていきます。
・ごま	5 g	ごまをふります。
・ごま油	4 g	ご飯の上へのせ、盛りつけます。
・しょうゆ	20 g	
・砂糖	8 g	
・おろししょうが	4 g	
・おろしにんにく	1 g	
・中華だしの素	4 g	

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A ug	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
476	16.1	7.3	33	1.8	83	0.55	0.15	3	1.8	1.3