

つくってみませんか? かんたん!ビビンバ

《材 料》(4人分)

ごはん	640g	
あいびきミンチ	240g	
白ねぎ	20g	A {
しょうが	1g	
しょうゆ	大さじ1強	
にんにく	1/2 かけ	B {
ごま油	小さじ 1/3	
にら	160g	
もやし	160g	B {
水	1/4 カップ	
塩	小さじ 1/3	
ごま油	小さじ 1/3	
たまご	2こ	
コーン(缶)	60g	
プチトマト	4こ	

(1人分の栄養価 141Kcal)

《作り方》

- ① 鍋にたまごと、たまごがかくれるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし8分くらいゆで、ゆで卵を作る。
- ② 白ねぎとしょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油をしき、②とあいびきミンチ、Aの調味料を入れ汁けがなくなるまで炒める。
- ④ にらを2cmの長さに切り、お湯でさっとゆで、水に取りさまして、しっかり絞る。ボウルに入れ、Bと混ぜ合わせる。
- ⑤ 鍋にもやしと水・塩を入れ、火にかける。ふたをして蒸し煮し、5分くらいたったら箸で混ぜ、汁けがなくなったら火を止める。ボウルに入れ、熱いうちにごま油を混ぜる。
- ⑥ コーン缶をあげ、ざるに移して汁けをきっておく。
- ⑦ 大きめの器にごはんを入れ、上にミンチ・にら・もやし・コーン・プチトマト・ゆで卵をのせる。(健康福祉部会 食生活改善推進会)

