

野菜たっぷりビビンバ

包丁をなるべく使わず、野菜が
たっぷりとれるレシピです。

レシピNo

21



材料4人分

にんじん	1本	ごま油	大さじ2	
小松菜	2／3束	ごはん	1人150g	
あいびき肉	200g	温泉卵	1人 1個	
もやし	2／3袋	白いりごま	適量	
A	焼肉のたれ	大さじ4	コチュジャン	お好みで
	鶏ガラスープの素	少々		
	塩・こしょう	少々		

作り方

- ①にんじんは細切りに、小松菜は4cm長さに切る。
- ②フライパンにごま油をひいて中火で熱し、ひき肉、にんじん、小松菜の茎を炒める。
火が通ったら小松菜の葉ともやしを加えてさっと炒め、Aを加えて煮からめる。
- ③器にご飯を盛って②をのせ、温泉卵、白いりごまをのせる。
お好みでコチュジャンを添える。
(1人分:548kcal・食塩相当量:2.2g)

大網白里市
食生活改善会

野菜を 1 日350g食べましょう

野菜を350g食べられていますか？

下記のイラストが野菜350gの食事の例となります。



野菜をたくさん食べるコツ

どんぶりや、カレー、焼きそばなどの料理でも、野菜をしっかり入れると、1品でもたくさん野菜が食べられます。



発行:大網白里市食生活改善会(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321)
～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

