

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。



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 鶏ガラスープの素 少々 塩・こしょう 少々	コチュジャン	お好みで

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)

大綱白里市
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。



朝食にサラダ



昼食に野菜たっぷりカレー



夕食に、野菜炒めと具だくさんみそ汁



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。

