

# レシピ名：野菜たっぷりビビンバ丼



野菜  
105g

## 【1人分の栄養価】

エネルギー 590kcal

塩分 2.5g

## 材料(2人分)

ごはん 300g

### 【牛肉の炒め物】

牛肉 120g

しょうゆ 大さじ 1/2

砂糖 小さじ 1

### 【もやしのピリ辛和え】

もやし 1/2袋(80g)

塩 ひとつまみ

豆板醤 小さじ 1/4(お好み)

### 【ほうれん草のナムル】

ほうれん草 130g

いりごま 大さじ 1

④ ごま油 小さじ 2

塩 ひとつまみ

### 【キムチ】

白菜キムチ 80g

### 【温泉卵】

卵 2個

## 作り方

- ① 蓋付きなべに湯を沸かし、沸騰したら火を止め、卵を入れて蓋をする。12分経ったら取り出す。
- ② ほうれん草ともやしは耐熱容器に入れ、ラップしてレンジ1分(600w)加熱し、水に浸し、水切りする。
- ③ ほうれん草は5cmに切り、④で味付けする。
- ④ もやしは豆板醤で味付けする。
- ⑤ フライパンに少量の油(分量外)をひき、牛肉を炒め、砂糖と醤油で味付けをする。
- ⑥ ご飯の上に、③④⑤とキムチをのせて、①の温泉卵を割り、のせたら完成。

## ワンポイント！

肉と野菜を同時にしっかりと摂ることが出来る一品となっています。

電子レンジを使用することで、簡単に作ることが出来、かつ栄養素の損失を減らすことが出来ます。

食欲が少なくなる夏にピリッと辛い味付けと食感が箸を進める丼となっており、お勧めです。