

体にやさしいレシピ

～今月は小中学校の給食レシピをご紹介します～

ビビンバ丼

熊野町役場ホームページ(R3年6月)に掲載

- ごはん
- ①牛肉とぜんまいの炒め物
- ②ほうれん草のごまあえ
- ③もやしのナムル



<レシピ分量 2人分>

①牛肉とぜんまいの炒め物

- 牛肉ばらスライス.....50g
- ぜんまい水煮.....30g
- おろしにんにく・小さじ 1/3(2g)
- ごま油.....小さじ 1/2(2ml)
- A おろししょうが.....少量
- 砂糖.....小さじ 2/3(2g)
- しょうゆ.....小さじ 1/3(2ml)

<作り方>

- 鍋を熱し、ごま油とおろしにんにくで牛肉を炒める。
- ぜんまいを加える。
- Aの調味料を加えてさらによく炒める。

②ほうれん草のごまあえ

- ほうれん草...60g(1/3袋)
- B 白ごま.....2g
- みりん・小さじ 1/3(2ml)
- しょうゆ・小さじ 2/3(4ml)

<作り方>

- ほうれん草を茹でる。
- 水にさらして冷やし、水気をしぼる。
- 4～5cm幅に切る。
- Bの調味料を加えてあえる。

③もやしのナムル

- もやし...60g(1/3袋)
- C みりん・小さじ 1/3(2ml)
- しょうゆ・小さじ 2/3(4g)

<作り方>

- もやしをさっとゆでる。
- Cの調味料を加えてあえる。

④盛りつけ

- ごはんを丼に盛って、①、②、③の具をのせる。

～教育委員会の宮本栄養士からおすすめポイント～

- ♪ 炒り卵を加えてもおいしいですよ。彩りも◎
- ♪ 1品で、肉も野菜もごはんも食べられちゃいます。



【1人分の栄養価】 1人分のごはんの量は約 220g(2/3合)で計算、野菜の量は約 75g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
494kcal	11.3g	13.4g	78.3g	334mg	48mg	1.8mg	2.8g	0.7g