

## 主食

## 簡単ビビンバ丼

## ○ 材料(4人分)

ごはん	130g
豚小間肉	80g
A 酒	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
塩・こしょう	少々
焼き肉のタレ	大さじ1
ほうれん草	1/2束
にんじん	40g
B ごま油	小さじ2
白ごま	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
鶏卵	1個



## ○ 作り方

- ① 豚肉はAを揉みこんでおく。
- ② ほうれん草は熱湯で1分程度茹でて冷水にとり、水分を絞っておく。  
にんじんは5cm長さの千切りにして茹でておく。  
Bを混ぜ合わせて半分に分け、ほうれん草、にんじんをそれぞれ和える。
- ③ フライパンを熱して①を炒める。  
豚肉に火が通ったら焼き肉のタレを加えて全体に味を絡める。
- ④ 茹で卵を作り、半分に切る。
- ⑤ ごはんを盛り、その上に②、③、④を盛り付ける。

エネルギー

357kcal

たんぱく質

10.8g

食塩相当量

1.1g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん