

ビビンバ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安
豚もも細切り	20	80g
しょうが	0.4	1.6g
にんにく	0.4	1.6g
干しいたけ	0.5	2g
ごま油	0.4	1.6g
砂糖	1	4g
しょうゆ	3	12g
にんじん	10	40g
さやいんげん	7	28g
もやし	20	80g
たかのつめ	0.02	0.08g
白ごま	1	4g

<作り方>

- ① 干しいたけは、戻しておく。
- ② たかのつめの種をとりのぞく。
- ③ 白ごまはからいりし、すっておく。
- ④ しょうがとにんにくはみじん切り、干しいたけは1/2スライスに、にんじんはせん切り、さやいんげんは斜めせん切りにする。
- ⑤ にんじん、もやし、さやいんげんを下ゆでする。
- ⑥ ごま油でたかのつめを炒め、取り出し、にんにく、しょうが、豚肉、干しいたけを炒める。
- ⑦ 砂糖、しょうゆで調味し、にんじん、もやし、さやいんげんを加え、仕上げに白ごまを加える。

1人当たり栄養価：I初* - 64kcal たんぱく質 5.2g 塩分 0.4g

<一口メモ>

* ごはんのにのせて食べると美味しいです。

