

ビビンバ風
もずくのスープ
なし

第5回 楽々ランチの
レシピをご案内します



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
444	21.5	7.9	72	6.2	2.1

(もち麦入りごはん150g含む)

《ビビンバ風の作り方》



① 牛肉に「焼肉のたれ」をもみ込み
フライパンで炒める

② ※豆もやしは袋のまま電子レンジ
で600w3分加熱

③ 人参は千切り 小松菜は長さ3cmに
切り、電子レンジで600w2分加熱

④ ②③が冷めたら水気を絞り
豆もやしと人参は塩、ごま油であえる

⑤ 皿にご飯を盛り①③④の具、キム
チをのせ 炒りごまを振りかける

⑥ ご飯と具を混ぜながらいただく

材料

- ・牛もも肉...60g
- ・ごま油...小1/4
- ・エバラ黄金の味中辛(市販)...大1
- ・子大豆もやし 芽ぐみ(市販)...1/5袋
- ・人参...10g
- ・塩...0.2g(ミニスプーン1/5)
- ・ごま油...小1/4
- ・小松菜...1/4束
- ・キムチ(市販)...10g
- ・炒りごま...少々



※今回使用した豆もやし製品は
袋のまま電子レンジ加熱できる
製品です。その他の製品は袋の
使用方法を参照の上お使い下さい

サラダコスモ 子大豆もやし芽ぐみ

《もずくのスープ作り方》



材料

- ・あらいもずく.....20g
- ・えのき茸.....1/10袋
- ・糸寒天.....0.3g
- ・トマト.....1/10個
- ・鶏ガラスープ.....小1/2
- ・こしょう.....少々
- ・水.....80cc

《なし》

材料

- ・なし.....1/10個

- ① あらいもずくは食べやすい長さに切る
- ② えのき茸は石づきを落とし3cm長さに切る
- ③ 鍋に水と②を入れ火にかける
- ④ ③がひと煮立ちしたら調味料を入れ 火を止めて①と糸寒天、薄切りにしたトマトを加える

