

N021【ウェルビン・ピビンバ丼】

● ごはん

・米 2合

栄養価(1人分) エネルギー 235kcal 食塩 0g

- ① 米をとき、吸水させ水加減をして炊飯器で炊く。
- ② 1人140gを丼に盛り付ける。

● 三色ナムル

・にんじん 80g
 ・ほうれん草 80g
 ・もやし 120g
 A { 鶏ガラの素 1.2g
 酢 12g
 しょうゆ 12g
 ごま油 1.2g

栄養価(1人分) エネルギー 29kcal 食塩 0.6g

- ① にんじんの皮をおき、せん切りにする。にんじん、もやしの順にゆでて、ざるにあげ、水気を切り冷ます。
ほうれん草も同様にゆで、ざるにあげ水気を切ってから4~5cmに切り、冷ます。
- ② ボウルに調味料Aと①の野菜を和える。

● 肉炒め

・豚もも 200g
 ・油 4g
 { にんにくおろし 6g
 しょうがおろし 6g
 テンメンジャン 28g

栄養価(1人分) エネルギー 102kcal 食塩 0.7g

- ① 豚肉を一口大に切り、フライパンに油をしいて炒める。
- ② 火が通ったら、調味料を加えて炒める。

● しらたきチャプチェ

・しらたき 200g
 ・ピーマン 80g
 ・にら 40g
 ・しめじ 60g
 ・油 4g
 A { 酒 20g
 砂糖 4g
 しょうゆ 12g

栄養価(1人分) エネルギー 32kcal 食塩 0.5g

- ① しらたきは水洗いをしてから約3分ゆでる。ざるにあげ、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② ピーマンは種を取り、縦に細く切る。ニラは3cmに切る。
- ③ フライパンに油をしき、野菜としらたきを炒める。
- ④ Aをフライパンに入れ、水気がなくなるまで炒める。

● 付け合わせ

・ゆで卵 100g(2個)
 ・きざみのり 2g
 ・いり白ごま 4g
 (コチュジャン お好み)

栄養価(1人分) エネルギー 40kcal 食塩 0.1g

- ① 丼に具材を盛り付け、1/2に切ったゆで卵をのせる。
- ② 刻みのり、いり白ごまをちらす。
- ③ お好みに合わせてコチュジャンで辛さを調節する。

● 高たんぱくサラダ

・ささみ 60g
 ・ミニトマト 80g(8個)
 ・ブロッコリー 120g
 A { 砂糖 4g
 塩 1.2g
 酢 12g
 こしょう 少々

栄養価(1人分) エネルギー 40kcal 食塩 0.3g

- ① ささみの筋を取り、沸騰したら鍋に入れ蓋をし、火を止める。
そのまま7~10分おき、余熱で火を通す。冷めたら食べやすい大きさにほぐす。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでて水気を切る。
- ③ ミニトマトはへたをとり、半分に切る。
- ④ 調味料Aを加えて和える。