

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 423 kcal 塩分 1.4g

簡単ビビンバ

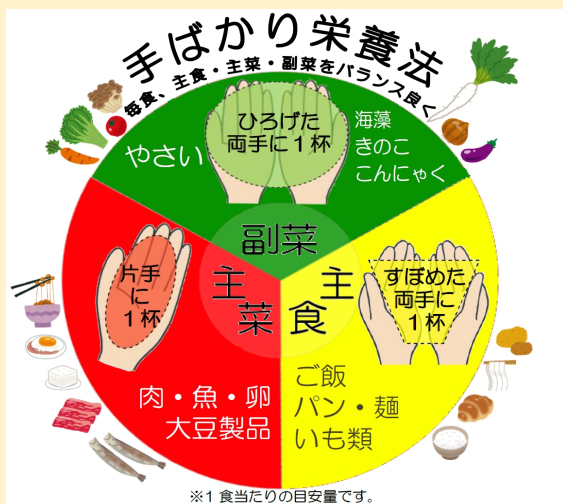
材料(2人分)

ご飯 260g
豚ひき肉 100g
うずらの卵 2個
豆もやし 100g
A ごま油 1g
塩少々
ニラ 50g
B チューブにんにく小さじ 1/2
すりゴマ小さじ 2
しょう油小さじ 1
砂糖小さじ 2
ごま油小さじ 1
豆板醤少々

作り方

- ①ニラは 3 cmの長さに切る。
- ②豆もやしは 3~5 分茹で、熱いうちに A で和える。
- ③フライパンを熱し、豚ひき肉を入れ炒めたら、①を加えて混ぜ、火からおろす。
- ④小鍋に B を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤器にご飯を盛り、②と③をのせ、④をかけ、うずらの卵を割ってのせる。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



津島市公式 YouTube にも作り方を投稿しています。食改通信は津島市ホームページに掲載中です。

津島市公式 YouTube



食改通信



津島市健康推進課 管理栄養士 佐藤知子

令和5年3月号