

おなかすっきりビビンパ



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	680 kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	20.8 g
炭水化物	98.2 g
食物繊維	8.3 g
食塩相当量	1.6 g

ごぼうやほうれん草、きのこ、こんにゃくには、食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれます♪
大麦ご飯でさらに食物繊維たっぷり！！

主食+主菜

腸内環境改善レシピ

おなかすっきりビビンパ

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

大麦ごはん・・・2人分	牛ひき肉・・・100 g	ほうれん草・・・1/4束
ごぼう・・・10 cm程度	ごま油・・・小さじ1/2	にんじん・・・小1/3本
糸こんにゃく・・・20 g	酒・・・小さじ1	えのきだけ・・・1/2パック
ごま油・・・小さじ1/4	B 砂糖・・・小さじ1	白いりごま・・・小さじ1
みりん・・・大さじ1/4	コチュジャン・・・大さじ1・1/2	C ごま油・・・小さじ2
A 濃口醤油・・・大さじ1/4	おろしにんにく・・・小さじ1/2	L 濃口醤油・・・小さじ2
酒・・・大さじ1/4		青ねぎ・・・適量
七味唐辛子・・・適量		卵黄・・・2個

<作り方>

- ① ごぼうはささがき、こんにゃくはさっと湯がいて一口大に切り、Aの調味料で炒める。
- ② 牛肉はごま油で炒め、Bを加えそぼろを作る。
- ③ ほうれん草は塩ゆで後、水気をとって4cmに切る。にんじんは千切り、えのきは半分の長さに切り、それぞれゆでて水を切る。
- ④ 大麦ご飯を器に盛り、その上に具材をそれぞれ盛り付ける。
- ⑤ 混ぜ合わせたCを盛り、卵黄をのせ、小口切りにしたねぎをちらして完成。