火健康メニコ-

食塩使用量 3g未満 野菜使用量120g以上

材料

【ビビンバ井】 ①牛そぼろ

(6人分)

(牛ひき肉 360g、ごま油 小さじ1、 しょうゆ 大さじ」、砂糖 大さじ」)

②ほうれん草のナムル (ほうれん草 300g、ねぎ 25g、 にんにく 1 片、白ごま 小さじ2、 ごま油 小さじ (塩 小さじ1/2)

③にんじんのナムル

(にんじん 180g、ごま油 小さじ2/3、

塩 小さじ1/2)

④ 豆もやしのナムル (豆もやし 300g、ねぎ 25g、

にんにく 1 片、白ごま 小さじ2、

ごま油 小さじ1、塩 小さじ1/2)

⑤た(あんのナムル

(た(あん 120g. ごま油 小さじ1/2. 白ごま 小さじ!)

@ごはん 200g

【ツァーランツァイ】 キャベツ 180g 大根 120g きゅうり 120g にんじん 60g 振り塩 小さじ1/3

A(酢 大さじ2と1/3、砂糖 大さじ1と1/3、 しょうゆ 小さじ1/2、塩 小さじ1/3、

赤唐辛子 |本)

【りんごのコンポート】 りんご 400g(1と1/2個) 砂糖 30a レモン汁 大さじ」 水 200cc プレーンヨーグルト 90a ミント 適官

・ビビンバ井・ツァーランツァイ ・りんごのコンポート



作り方

【ビビンバ井】

①牛そぼろ: フライパンにごま油を熱し、牛ひき肉をパラパ うになるまで炒めたら、しょうゆと砂糖を入れて味をととのえる。 ②ほうれん草のナムル: ほうれん草は茹でて冷水にとり、水 気をしっかりと絞る。3~4cmに切って、ねぎとにんにくのみじ ん切り、白ごま、ごま油、塩で和える。

- ③にんじんのナムル: フライパンにごま油を熱し、4cm位に 千切りにしたにんじんを炒める。軽く火が通ったら、塩で味を ととのえる。
- ④ 豆もやしのナムル: ひげをとった豆もやしをたっぷりのお 湯で茹で、水気をしっかりと絞る、ねぎ、にんにくのみじん切り、 白ごま、ごま油、塩で味をととのえる。
- ⑤た(あんのナムル: 4cm位に千切りにしたた(あんを、ごま 油と白ごまを加えて和える。
- ⑥ご飯を器に入れ、①~⑤を彩りよ(盛り付ける。

【ツァーランツァイ】

- (1)キャベツ、大根、きゅうり、にんじんは短冊に切り、塩をまぶ してしばらくおく。
- ②Aを熱し、熱くなったら(T)にざっとかけしばら(つけておく。

【りんごのコンポート】

- ①りんごは1/8にカットし、皮をむいてしんをとる。
- ②鍋にりんごを並べ、水、砂糖、レモン汁を入れて20分煮る。
- ③粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、冷えたら器に盛り付け ヨーグルトをかけ、ミントを飾る。



【」人当たり】

エネルギー 599kcal

食塩 2.99

野菜使用量 2209

レシピ作成 北本市食生活改善推進員協議会