

今回のテーマ

～ 野菜足りていますか？ ～

## 【主食・主菜】 野菜たっぷりビビンバ



### ● 材料・分量 (1食あたり)

- ごはん . . . . . 200g
- 豚こま肉 . . . . . 60g
- ★もやし . . . . . 80g
- ★にんじん (緑黄色) . . . 20g
- ★小松菜 (緑黄色) . . . 20g
- ごま油 . . . . . 適量
- 温泉卵 . . . . . 1個
- にんにく . . . . . 少々
- 焼き肉のタレ . . . . . 大さじ1
- ※ コチュジャン . . . . . 小さじ1
- 豆板醤 . . . . . 少々

※ コチュジャン・豆板醤はお好みで！  
加えるとより本格的な味に仕上がります

毎食 この量の野菜を食べましょう♪

目標

1食あたり野菜120g

そのうち1/3以上は★緑黄色野菜から



### ● 作り方

- ① にんじんと小松菜を食べやすい大きさに切る
- ② 豚肉と野菜をごま油で炒め、合わせ調味料Aで味付けする
- ③ ご飯に炒めた野菜と温泉卵を乗る  
(写真は糸唐辛子を飾りました)

### ● 栄養成分 (1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
539 kcal	18.8 g	15.6 g	85.8 g	2.2 g

※ コチュジャン・豆板醤を加えた場合の栄養成分です