

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

野菜使用量
120g

1食に摂取したい野菜を1品で摂取できるレシピです！

「具材を炒めて、ごはんに乗せるだけ」の手軽さも魅力的です

● 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のせる
(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