



第28回

## ナリタヤ旬彩キッチンDAY

7月テーマ

## 「ビビンバ丼 DE スタミナUP」



## &lt;ビビンバ丼&gt;

材料食材(4人分)／ 牛味付焼肉用 プルコギ(240g)、人参1本(160g)、  
有機ほうれん草2/3束(200g)、がんこもやし1袋(200g)

調味料/A:(白いりごま小さじ2、しょうゆ小さじ2、ごま油小さじ2、)

ごま油小さじ2、白いりごま小さじ2、塩適量、国産とうがらし(糸きり)適量

## &lt;作り方&gt;

- 鍋に湯を沸かし、塩少々を加え、ほうれん草を茹でる。冷水にとり、水けをしっかりとしぼって4cm長さに切る。
- ①をボールに入れ、Aを加えてしっかり混ぜる。
- 人参は4cm長さのせん切りにする。フライパンにごま油小さじ1を熱し、人参を弱めの中火で3～4分じっくり炒め、塩少々をふる。ボールに取り出し、白いりごま小さじ1を加えて、よく混ぜる。
- もやしはやわらかめに茹で、ざるにあげて塩少々を加えて混ぜる。粗熱が取れたら軽く水けをしぼり、ごま油小さじ1、白いりごま小さじ1を加えて、よく混ぜる。
- フライパン(にサラダ油)を熱し、肉を炒める。
- ご飯を丼によそり、②③④と⑤の肉を彩りよくのせる。
- 好みでとうがらしをのせる。

\*⑤はテフロン加工のフライパンを使用すると、サラダ油は不要です。



## &lt;チョレギサラダ&gt;

材料食材(4人分)/サニーレタス8枚(60g)、長ねぎ(5cm長さ)、  
ちりめんじゃこ(10g)

調味料/ドレッシング:PBお料理酢小さじ2、ごま油大さじ1・1/2、  
コチュジャン小さじ1、うまみ調味料少々

## &lt;作り方&gt;

- サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。ねぎは白髪ねぎにし、水にさらした後、水けをしっかりときる。
- ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせておく。
- 皿にサニーレタスを盛りつけ、ちりめんじゃこ、白髪ねぎの順にのせ、食べる直前にドレッシングをかける。

\*白髪ねぎ:長ねぎ(5cm長さ)に縦に切り込みを入れて芯を除き、白い部分を繊維に沿って細いせん切りにする。

## &lt;わかめのスープ&gt;

材料食材(4人分)/PB生わかめ(20g)、長ねぎ1/2本(40g)、椎茸2枚(40g)

調味料/ 水600ml、鶏ガラスープの素小さじ2、

白だし(ミツカン地鶏昆布だし)小さじ2、すりごま少々

## &lt;作り方&gt;

- わかめは洗って塩を除き、水に5分ほどつけた後、しっかりとしぼって2cm長さに切る。長ねぎは小口切り、椎茸は細切りにする。
- 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて火にかけ、沸騰したらねぎ、椎茸を入れ、火が通ったらわかめを入れる。
- 再度沸騰したら火を止め、白だしで味をととのえ、好みですりごまをふる。



※画像はイメージです

献立	SV	SV・栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ごはん	主食:2	336	5.0	0.6	74.2	0.0
ビビンバ	主菜:2、副菜:2	291	13.9	20.5	11.6	2.3
キムチ		9	0.6	0.1	1.6	0.4
チョレギサラダ	副菜:1	73	2.1	6.5	1.3	0.6
わかめとねぎの韓国風スープ	副菜:1	5	0.4	0.1	1.3	0.1
キウイ	果物:1	53	1.0	0.1	13.5	0.0
	(計)	767	23.0	27.9	103.5	3.4
	主食:2					
	副菜:4					
	主菜:2					
	牛乳・乳製品:0					
	果物:1					