

身近な材料で簡単に！

やさしいビビンバ丼

あたたかな春風が、色とりどりの花々をやさしく揺らす季節となりました。
けんぞうキッチン第31回は、そんな季節にピッタリな彩りレシピ、「やさいビビンバ丼」を八頭町の坂口真里主任管理栄養士から紹介いただきます。

今回紹介いただくビビンバは、思い立つたらすぐできるよう身近な野菜を中心に、ゆでて、炒めて、和えるだけ！そしてご飯にのせるだけ！の簡単レシピとなっています。

ビビンバはたっぷりの野菜とお肉が一度に取れて、栄養満点。

あまり時間が無い時や、ちょっとと冷蔵庫を整理したい時の頼れるレシピとして、我が家のお定番に加えてみてはいかがでしょうか。



鳥取県国民健康保険
マスコットキャラクター
「けんぞうくん」



身近な材料を使い、辛い物が苦手な方でもおいしく食べられます。

わが町の栄養士さん

八頭町 坂口 真里 保健課保健係 主任管理栄養士

好きな食べ物 ちらしずし

趣味 スポーツ観戦

事業紹介 「ぐんぐん！血糖改善教室」

講演やグループワーク、調理実習といった集団指導と、運動・栄養に関する個別指導を組み合わせた4回シリーズの教室です。普段食べているお茶碗でご飯の量を計るなど、日常生活での実践につなげられるよう工夫しています。



エネルギー
428kcal

材料(4人分)

人参	80 g
もやし	100 g
小松菜	100 g
しいたけ	80 g
卵	2個
油	適量
豚ひき肉	120 g
白飯	4杯分

A	しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ2
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1
	塩	少々
B	みそ	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	おろしにんにく	小さじ1

栄養価(1人分)

たんぱく質：14.9 g	カルシウム：77 mg
脂 質：11.5 g	食 塩：1.2 g

けんぞう Point

辛い味付けが好みの方は、豚肉と一緒に唐辛子を加えて炒めてもおいしく食べられるゾウ。



ひとつ メモ

野菜と合わせダレだけで和え物にしても食べられます。