

野菜を食べよう!



簡単朝ごはんレシピ

ビビンバおにぎり



人気のビビンバを野菜がたっぷりとれるおにぎりに!

【材料 1人分】

・ごはん	茶碗1杯(150g)
・豚ひき肉	20g
・卵	1個
・ほうれん草	20g
・もやし	20g
・にんじん	10g
・白いりごま	2g
・しょうゆ	小さじ1弱
A (または焼肉のたれ)	
・さとう	小さじ1/4
・鶏がらだし	小さじ1/5
・ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ①ほうれん草は2cm位、にんじんはせん切りにする。
- ②ごま油を入れて、にんじん、豚肉の順によく炒める。もやし、ほうれん草を入れて炒め、豚肉の色が変わったらA(調味料)を入れる。
- ③溶いた卵を②に入れて全体にからめて炒める。
- ④白いりごまを加えてさっと混ぜたら具の完成です。
- ⑤ごはんを④の具を混ぜて、おにぎりにする。

【ワンポイントアドバイス】

豚ひき肉はよく炒めてください!
野菜はピーマンやニラ、豚ひき肉の代わりに
ロースハムなどを入れてもおいしいです!



エネルギー：383kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：甲府食育推進研究会)