



献立名

切り干し大根入り ビビンバ



材 料 4人分

切り干し大根(乾燥)	30g
● にんじん	1/2本
ほうれん草	1束(200g位)
● もやし	100g
にんにく	1片
● ごま油	大さじ1
牛肉(細切り又はひき肉)	200g
● しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ2
● 酒	大さじ2
白ごま	大さじ1
● 赤唐辛子粉	適宜
● ごま油(仕上げ用)	小さじ1

※アレンジ

● 最後にコチュジャンを添えて、混ぜながら食べると味に深みができます。

※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ① フライパンでごまを炒り、皿にとっておく。
- ② 切り干し大根は洗って水でもどし、水気を切っておく。
- ③ にんにくはみじん切り、にんじんは千切り、ほうれん草は茹でて3cm幅に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒める。牛肉を加え、しょうゆと砂糖を半量加えて炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、②、にんじん、もやし、酒を加え、ふたをして弱火で5分程蒸し煮する。
- ⑥ にんじんがやわらかくなってきたら、残りのしょうゆと砂糖を加え、ほうれん草を加える。
- ⑦ ①、赤唐辛子粉、ごま油(仕上げ用)を加え、味をととのえる。

(子ども一人分) ご飯の栄養価は含みません。

エネルギー:236kcal たんぱく質:12.4g 脂質:14.8g

塩分:1.1g 鉄:2.7g 食物繊維:2.9g