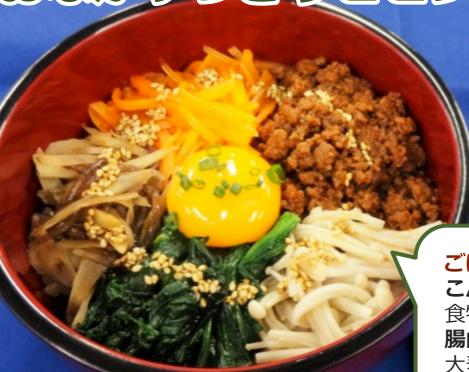
お説がずっきのピピシル



1人分の熱量・栄養価

エネルギー 680 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 98.2 g 食物繊維 8.3 g 食塩相当量 1.6 g

ごぼうやほうれん草、きのこ、 こんにゃくには、

食物繊維が豊富で、

腸内環境を整えてくれます♪ 大麦ご飯で

さらに食物繊維たっぷり!!

主食+主菜

腸内環境改善レシピ

おなかすっきりビビンパ

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部 フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料:2人分>

大麦ごはん・・2人分

ごぼう・・・10 cm程度

糸こんにゃく・20 g

ごま油・・・小さじ1/4

みりん・・・大さじ1/4

A 濃口醤油・・大さじ1/4

酒・・・・大さじ1/4

して味唐辛子・適量

牛ひき肉・・・・100 g

「 ごま油・・・・小さじ1/2

酒・・・・・小さじ1

B 砂糖・・・・・小さじ1

コチュジャン・・大さじ1・1/2

おろしにんにく・小さじ1/2

ほうれん草・・1/4束

にんじん・・・小1/3本

えのきだけ・・1/2パック

┌ 白いりごま・小さじ1

C ごま油・・・小さじ2

└ 濃口醤油・・小さじ2

青ねぎ・・・適量

卵黄・・・・2個

く作り方>

- ① ごぼうはささがき、こんにゃくはさっと湯がいて一口大に切り、Aの調味料で炒める。
- ② 牛肉はごま油で炒め、Bを加えそぼろを作る。
- ③ ほうれん草は塩ゆで後、水気をとって4cmに切る。にんじんは千切り、えのきは 半分の長さに切り、それぞれゆでて水を切る。
- (4) 大麦ご飯を器に盛り、その上に具材をそれぞれ盛り付ける。
- ⑤ 混ぜ合わせたCを盛り、卵黄をのせ、小口切りにしたねぎをちらして完成。