

がんばりすぎない おうちごはん レシピ

パパッとビビンバ丼

材料【2人分】

もやし	1/2 袋	合挽き肉	120g	
にんじん	1/3 本	B	酒	小さじ 2
ほうれん草	1/3 束		しょうゆ	小さじ 2
A	ごま油		小さじ 1	砂糖
	すりごま	小さじ 1	おろしにんにく	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1/2	ごはん	150g×2

*コチュジャン(お好みで) 適量

作り方

- ① 調味料 A、B を合わせておく。
- ② もやしは短く、にんじんは千切り、ほうれん草は3cm長さに切る。
- ③ もやし、にんじん、ほうれん草の順に茹でる。粗熱が取れたら水気を絞り、それぞれ A の 1/3 量で和える。
- ④ フライパンを熱し、中火で合挽肉をパラパラになるまで炒め、B を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 丼にごはんを盛り、③、④を彩りよくのせる。お好みでコチュジャンを添える。

うらごしコーンの本格中華スープ

材料(2人分)

うらごしコーン	1/2 袋(5個)	卵	1個
青ねぎ	1/2 本	鶏ガラスープの素	大さじ1
生しいたけ	1枚	水	400ml

作り方

- ① 青ねぎは小口切り、生しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋に水、うらごしコーン(冷凍のままでOK)、鶏ガラスープの素を入れて火にかけ、時々かき混ぜながら煮立ったら①を加える。
- ③ 火が通ったら、溶いた卵を回し入れる。

うらごしコーンは解凍しておくとし短になるよ

栄養価(一人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
パパッとビビンバ丼	467	17.5	15.5	67.8	1.5
うらごしコーンの本格中華スープ	90	4.9	3.4	10.9	0.1
合計	557	22.4	18.9	78.7	1.6

