

# スタミナ満点！ビビンバ丼

場所：働く婦人の家

## ～本日のメニュー～

- ◆ 白菜しゅうまい
- ◆ ビビンバ丼
- ◆ チョレギサラダ
- ◆ 牛乳寒天

### 栄養量（1人分）

エネルギー： 808kcal  
たんぱく質： 31.5g  
脂 質： 27.8g  
炭水化物： 104.2g  
塩 分： 3.4g



## ◆ 白菜しゅうまい

### 【材料（4人分）】

- 白菜・・・1/8個
  - 塩・・・小さじ1/4
  - 豚ひき肉・・・150g
  - しょうゆ・・・小さじ1/2
  - ごま油・・・小さじ1
  - おろししょうが・・・小さじ1/3
  - 片栗粉・・・小さじ1
  - 片栗粉・・・小さじ1
  - 水・・・30ml
  - 酒・・・大さじ1
  - ポン酢・・・適量
- (A)

### 【作り方】

- ① 白菜を千切りにして、塩を振る。
- ② ボウルに(A)を入れてよく混ぜ合わせ、12等分にして丸める。
- ③ ①の白菜に片栗粉をまぶして、②の周りにつける。
- ④ フライパンに③を並べ、水と酒を入れて強火にかける。
- ⑤ 煮立ったら弱火にして10分煮る。火を止めて3分程蒸らして完成。ポン酢をかけて食べる。

1人分：149kcal

## ◆ ビビンバ丼

### 【材料（4人分）】

にんじん・・・1/2本  
ほうれん草・・・1/2袋  
もやし・・・1/2袋  
塩・・・・・・・・少々  
白ごま・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1  
中華だしの素・・・小さじ1  
ごま油・・・・・・・・小さじ1

(A)

合挽き肉・・・・・・・・200g  
砂糖・・・・・・・・大さじ1  
酒・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・・・・・大さじ1/2  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2  
コチュジャン・・・大さじ1/2  
おろしにんにく・・・小さじ1/3  
おろし生姜・・・・・・小さじ1/3

(B)

ご飯・・・・・・・・1杯（180g）  
キムチ・・・・・・10g程度

### 【作り方】

#### <ナムル>

- ① にんじんは千切りにする。
- ② ほうれん草は3cm幅に切る。
- ③ 鍋に湯を沸かして塩を入れ、にんじん・ほうれん草・もやしの順に入れて茹でる。
- ④ ③をザルにあけて流水にさらし、水気を切ってから(A)と和える。

#### <肉そぼろ>

- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、合挽き肉を入れて強火で炒める。
- ⑥ ひき肉に火が通ったら、(B)を入れる。
- ⑦ 丼ぶりにご飯を盛り、ナムル・そぼろ・キムチを盛り付けて完成。

1人分：480kcal

## ◆ チョレギサラダ

### 【材料（4人分）】

レタス・・・1/4個  
きゅうり・・・1/3本  
水菜・・・1束  
のり・・・10g

しょうゆ・・・大さじ1  
ごま油・・・大さじ1  
白ごま・・・大さじ1  
おろしにんにく・小さじ1/3

} (A)

### 【作り方】

- ① レタスは一口大にちぎる。
- ② きゅうりは薄くスライスする。
- ③ 水菜は3cm幅に切る。
- ④ のりはちぎっておく。
- ⑤ ボウルに(A)を入れて混ぜ、①～③の野菜も入れて混ぜる。
- ⑥ 食べる前にのりをかけて完成。

1人分：63kcal

## ◆ 牛乳寒天

### 【材料（4人分）】

みかん缶・・・60g  
キウイフルーツ・・・1個  
水・・・300ml  
寒天粉・・・4g  
砂糖・・・50g  
牛乳・・・300ml

### 【作り方】

- ① みかん缶はザルにあけて汁を切っておく。
- ② キウイフルーツは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水と寒天粉を入れて火にかけ、約2分間沸騰させる。
- ④ 火を弱めて、砂糖を入れて煮溶かす。
- ⑤ 火を止めて牛乳を加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ 容器に果物を並べ、⑤を流し込む。
- ⑦ 冷蔵庫で冷やし固めて完成。

1人分：116kcal