



山菜ビビンバ

★材料（4人分）★



エネルギー76Kcal 脂質4.3g 塩分0.7g

- 牛ひき肉・・・・・・・・・・80g
- おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1/2(2g)
- おろししょうが・・・・・・・・小さじ1/2(2g)
- トウバンジャン・・・・・・・・小さじ1/4(1g)
- さとう・・・・・・・・・・小さじ1/2(15g)
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1(6g)
- こいくちしょうゆ・・・・・・・・小さじ2(12g)
- 油（炒め用）・・・・・・・・小さじ1/2(2g)
- 山菜水煮（わらび・ぜんまいなど）
・・・・・・・・・・50g
- ほうれんそう・・・・・・・・60g
- だいずもやし・・・・・・・・60g
- にんじん・・・・・・・・・・20g
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/2(2g)

★作り方★

- ①ほうれんそうは下ゆでし、2cm幅に切る。
- ②にんじんは千切り、山菜は食べやすい長さに切る。
- ③フライパンに油を熱し、にんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め牛ひき肉を加え、さらに炒める。
- ④③ににんじん・だいずもやし・山菜を加えて味を調え、最後にほうれんそうとごま油を加え、ごはんにかけていただく。



★献立例★

★山菜（わらび）★

Check!



山菜は山でとれる、食べられる野菜のことで、わらびやぜんまい・ふき・うど・いたどりなどがあります。山菜は、あくがつよいので、灰や塩を使ってあくぬきをしてから食べます。

旬：3月～4月



ビビンバ（ごはん）
竹輪の磯辺揚げ・中華スープ・牛乳



栄養士からのコメント

わらびは、カロテンやカリウム・食物繊維を含んでいます。天日干しにして、干しわらびにすると栄養成分がアップします。