

01 ご飯もの・麺類

豚キムチ丼ビビンバ風

memo 数値：1人分
 504Kcal
 エネルギー
 19.7g
 たんぱく質
 1.6g
 塩分



レシピ Recipe

- 1 豚肉、白菜、にらを食べやすい大きさに切る。
- 2 サラダ油をひいたフライパンで、①と白菜キムチを炒め、料理酒、オイスターソースを加え炒める。
- 3 ほうれん草を湯がいて食べやすい大きさに切り、ごま油で和える。
もやしも湯がいてごま油で和える。
- 4 錦糸卵を作る。
- 5 器にご飯を盛り、②～④を彩りよく盛りつける。

材 料	数 量
豚肩ロース	100g
白菜	60g
にら	10g
サラダ油	適宜
白菜キムチ	60g
料理酒	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
ほうれん草	60g
もやし	40g
ごま油	適宜
卵	1個
ご飯	200g×2

栄養士・調理師から一言



キムチとごま油が食欲をそそり、ご飯がすすみます。野菜もたっぷり摂れる一品です。作るのが難しそうなのですが、意外と作業は簡単です。この一品で主菜+野菜が摂れるので栄養バランスも◎。

(分量は2人分です)