

紀の川料理教室 メニュー

・ 野菜ビビンバ

(1人分)

エネルギー534kcal たんぱく質 23.5 g

食物繊維 5.6g カルシウム 83mg

鉄分 3mg 塩分 2.8g



材料 (1人分)

- ・牛細切れ肉 … 50g
- ・豆もやし … 40g
- ・にんじん … 20g
- ・ほうれん草 … 50g
- ・ご飯… 150g
- ・温泉卵 1個

A (めんつゆ (3倍濃縮) …大さじ1 ・味噌…小さじ1 ・砂糖…少々
・一味唐辛子…少々 ・ごま油…小さじ1 ・にんにくすりおろし…小さじ1/4)

- 1 ボールに A を合わせ細切りにした牛肉を入れてよくもみ込む。
豆もやし、細切りのにんじん、3cm長さのほうれん草を加え、ひと混ぜする。
- 2 クッキングシートを30cm四方に切り、真ん中にご飯をのせ、塩、こしょうを少量ふり、1をのせ、平らに広げる。手前と奥の角を合わせ、頂点から下に向かって、中にすき間ができないように折りたたむ。左右の角はあめのようにきつくねじる。
- 3 600W電子レンジで4分30秒間加熱する。
- 4 開いて水分を飛ばすように混ぜ、温泉卵をのせる。