



かんたんレシピ

NO.20 ~ビビンバ丼~

簡単！丼ぶりレシピ！

ビビンバ丼 ワカメスープ 春キャベツのえびおかか パンナコッタ



ビビンバ丼

- ~材料~ (一人分)
- | | | | |
|-----------|-------------------|--------|--------------|
| ほうれん草 | 20g | 卵 | 25g |
| ぜんまい (水煮) | 20g | サラダ油 | 2g (小さじ 1/2) |
| もやし | 35g | コチュジャン | 3g |
| 砂糖 | 1g (小さじ 1/3) | ご飯 | 180g |
| 酒 | 1g (小さじ 1/5) | | |
| 減塩醤油 | 10g (小さじ 1 と 1/2) | | |
| 水 | 5g | | |
| 白いりごま | 1g | | |
| ごま油 | 2g (小さじ 1/2) | | |
| 豚ひき肉 | 20g | | |
| 生姜 | 1g | | |
| サラダ油 | 2g (小さじ 1/2) | | |
| 酒 | 1g (小さじ 1/5) | | |
| 減塩醤油 | 3g (小さじ 1/2) | | |



ビビンバ丼の栄養価	
エネルギー	473kcal
タンパク質	13.8g
水分	233.6g
カリウム	330mg
リン	184mg
塩分	1.2g

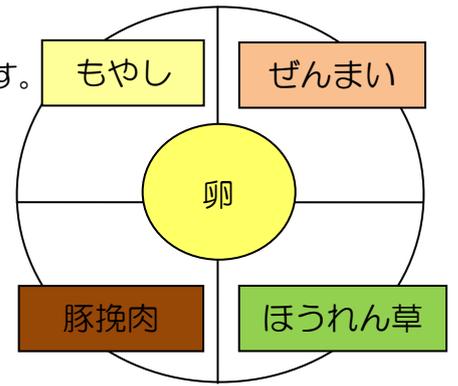
作り方 ※ご飯を普通に炊飯します。

- ①ほうれん草とぜんまいはそれぞれ茹でて3cm長さに切り、水気をきります。もやしも茹でて水気をきります。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせ3等分にし、①の具材にそれぞれ和えます。
- ③生姜をみじん切りにします。
- ④フライパンにサラダ油をひき、中火で生姜を炒め香りがしたら、豚ひき肉とBの調味料を加え炒めます。火が通ったら皿にとっておきます。
- ⑤卵をボールで溶き、フライパンにサラダ油をひいて、中火でそぼろ状に炒めます。
- ⑥ご飯をどんぶりに盛り付けて、②の具材と、豚ひき肉を4等分に盛り付け、卵を中心に盛り付け（次ページの盛り付け例参照）、コチュジャンをのせ完成です。

<ビビンバ丼の具の盛り付け例>

一口メモ

以前に実習したビビンバ丼メニューをアレンジした献立です。ビビンバとは韓国風混ぜご飯で、「ビビン」が『混ぜる』、「バ」が『ご飯』という意味です。ご飯の上に野菜を中心とした具材をのせ、食べる時に混ぜてから食べます。ごま油やコチュジャンを加える事で風味が増し、調味料をしっかり量る事で塩分を抑えることができます。



ワカメスープ

- ～材料～ (乾)ワカメ……………0.3g
 (一人分) 絹ごし豆腐……………10g
 水……………70g
 A { コンソメ……………0.5g
 減塩醤油……………1g



ワカメスープの栄養価	
エネルギー	8kcal
たんぱく質	0.6g
水分	79.6g
カリウム	35mg
リン	9mg
塩分	0.4g

- 作り方 ①乾燥ワカメを水で戻します。
 ②絹ごし豆腐は1cm角の角切りにします。
 ③鍋に水を入れ、Aの調味料を入れ中火にかけ温めます。
 ④絹ごし豆腐とワカメを器にもり、③のスープを注ぎます。

一口メモ

乾燥ワカメは水で戻すと約10倍の分量になります。生ワカメを使用する際は、3g程度の使用としてください。塩蔵のものは避けたいですが、使用する場合は水につけてしっかりと塩抜きをしてから使うようにしましょう。

春キャベツのエビおかか

- ～材料～ 春キャベツ……………40g
 (一人分) 長ねぎ……………5g
 かつお節……………1g
 桜エビ……………1g
 減塩醤油……………2g(小さじ1/3)



エビおかかの栄養価	
エネルギー	24kcal
たんぱく質	3.4g
水分	44g
カリウム	138mg
リン	55mg
塩分	0.3g

- 作り方 ①キャベツは一口大のザク切りにし、水にさらします。
 ②長ねぎは5mmの斜め切りにし、水にさらします。
 ③①と②を食感が残る程度にサッと茹で、水気をきって冷ましておきます。
 ④フライパンにかつお節と桜エビを入れて、中火で香りが立ってパリッとするまで炒り、冷ましておきます。



⑤器にキャベツと長ねぎを盛り、④をのせて減塩醤油をかけます。

ーロメモ

旬の春キャベツを使った簡単料理です。春キャベツはふっくらとしており、葉の巻きがゆるくやわらかいのが特徴です。ビタミン C が多く、芯と外側の葉の部分は特に多めです。胃腸の粘膜を守る働きをたすける、ビタミン U（キャベジン）を含みます。

桜エビは、たくさん使いたくなりますが、分量に対してカリウムとリンが多く含まれていますので、今回使用した分くらいの量で楽しみましょう。

<桜えびの栄養成分>

	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
桜えび（1g）	3kcal	0.6g	12mg	12mg	0.03g

パannaコッタ

- ～材料～
（一人分）
- 粉ゼラチン……………1g
 - 水……………6g
 - 牛乳……………30g
 - 砂糖……………3g
 - 生クリーム……………10g
 - イチゴジャム……………5g



パannaコッタの栄養価	
エネルギー	69kcal
たんぱく質	2.4g
水分	35.1g
カリウム	54mg
リン	44mg
塩分	0g

- 作り方**
- ①粉ゼラチンを水に振りいれて、ふやかします。
 - ②鍋にAを入れて温め、砂糖が溶けたら火を止めます。
 - ③②に①を入れて、しっかりとゼラチンを溶かし、ボウルに移します。
 - ④ボウルの底を氷水に当ててトロミがつくまでゴムべらで混ぜながら冷まし、器に盛って冷蔵庫で冷やし固めます。
 - ⑤固まったら、いちごジャムをのせます

ーロメモ

パannaコッタとは、イタリア語で生クリーム（パanna）を煮た（コッタ）という意味のデザートです。

1食当りの栄養価

	エネルギー - kcal	たんぱく質 g	水分 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
米飯 220g	642	21.2	416.3	569	306	1.9
米飯 200g	608	20.7	404.3	563	299	1.9
米飯 180g	574	20.2	392.3	557	292	1.9
米飯 150g	524	19.5	374.3	548	282	1.9
米飯 110g	457	18.5	350.3	536	268	1.9