

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室



メニュー

◎ビビンバ丼

◎水菜とツナのさっぱりサラダ

◎葱とわかめの中華スープ

◎果物

一人前あたり

エネルギー：608 kcal

たんぱく質：22.3 g

脂質：20.6 g

炭水化物：80.3 g

食塩相当量：2.9 g



ビビンバ丼

材料

・ご飯……………130 g	A おろしにんにく …… 2 g	D 砂糖 ……………20 g
・豚ひき肉…………70 g	ごま油 ……………0.5 g	酒 ……………5 g
・ごま油……………0.5 g	↓ 塩……………0.2 g	しょう油……………5 g
・もやし……………30 g	B 白すりごま……………2 g	おろし生姜……………5 g
・人参……………30 g	ごま油……………0.5 g	おろしにんにく……………5 g
・チンゲン菜…………50 g	↓ 塩……………0.2 g	↓ 豆板醤……………1 g
・鶏卵……………1/2 個	C しょう油……………2 g	
・塩……………0.1 g	ごま油……………0.5 g	
・サラダ油……………0.5 g	↓ 塩……………0.2 g	

作り方

- ① 人参は千切りにし、チンゲン菜は4cm位の長さに切る
- ② 湯を沸かして人参・もやし・チンゲン菜の順に茹でる
- ③ 水気を切って、それぞれ別のボウルに入れておく
- ④ もやしは **A**、人参は **B**、青梗菜は **C** の調味料で味付けする
- ⑤ 卵をほぐし塩を入れ、フライパンにサラダ油を熱し、入り卵を作り取り出す
- ⑥ フライパンにごま油を入れて熱し、豚ひき肉を炒める
- ⑦ 肉に火が通ったら **D** の調味料で味付けする
- ⑧ 器にご飯を盛り、具材をのせたら完成！



水菜とツナのさっぱりサラダ

材料

- 水菜 50 g
- ツナ缶 15 g
- 大葉 1/2 枚
- 味付けぽん酢 3 g
- サラダ油 3 g

作り方

- ① 水菜は流水でよく洗い、3cm位の長さに切る
- ② 大葉は千切りに、ツナ缶は軽く油をしぼってほぐしておく
- ③ サラダ油と味付けぽん酢を混ぜてドレッシングを作る
- ④ ①②の食材とドレッシングをよく混ぜ合わせて完成！

葱とわかめの中華スープ

材料

- 乾燥わかめ 0.5 g
- 長ねぎ 10 g
- 水 150 ml
- 鶏がらスープの素 1 g
- しょう油 0.5 g



作り方

- ① 長ねぎは3mm程の斜め切りにする
- ② わかめは水で戻しておく
- ③ 湯を沸かし、ねぎを入れて軽く煮る
- ④ 鶏がらスープの素としょう油を入れる
- ⑤ 再び沸いたら、戻したわかめを加えて火を止める