

# ～1品でバランスがとれる～ ビビンバ丼

## 栄養価（1人分）

エネルギー：484kcal  
たんぱく質：21.0g  
脂質：21.7g  
野菜重量：105g



野菜をたくさん使用したレシピです！彩りもよく一品で満足感があります★

## 材料（2人分）

ごはん	240g	〈肉そぼろ〉	
〈3色野菜ナムル〉		豚ひき肉	160g
にんじん	1/3本	油	小さじ1
ほうれん草	1/2束	●砂糖	小さじ2
もやし	1/4袋	●酒	小さじ2
★いりごま	大さじ2	●コチュジャン	小さじ1
★ごま油	小さじ1	●みりん	小さじ1
★しょうゆ	小さじ2	●しょうゆ	小さじ1
★鶏がらスープの素	少々	●おろしにんにく	少々
★食塩	少々	●おろししょうが	少々

## 作り方

### ① 3色ナムルを作る

にんじんは長さ4～5cm程の薄切りに、ほうれん草は4～5cmに切る。もやしはさっと洗っておく。

② ボウルに★の調味料を合わせておく。

③ 鍋に湯を沸かし、固いものから順に入れて2分弱ゆで、ざるにあげて水気を切り冷ます。

④ ②のボウルによく絞った③の野菜を入れて和える。

### ⑤ 肉そぼろを作る

●の調味料を合わせておく。

⑥ フライパンに油をひき、ひき肉を色が変わるまで炒める。

⑦ フライパンに⑤の合わせた調味料を加え、全体になじむまで1～2分炒める。

⑧ 丼ぶりにごはんを盛り、3色ナムル、肉そぼろを乗せて完成。