

ビビンバ風  
もずくのスープ  
なし

第5回 楽々ランチの  
レシピをご案内します



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
444	21.5	7.9	72	6.2	2.1

(もち麦入りごはん150g含む)

# 《ビビンバ風の作り方》



① 牛肉に「焼肉のたれ」をもみ込み  
フライパンで炒める

② ※豆もやしは袋のまま電子レンジ  
で600w3分加熱

③ 人参は千切り 小松菜は長さ3cmに  
切り、電子レンジで600w2分加熱

④ ②③が冷めたら水気を絞り  
豆もやしと人参は塩、ごま油であえる

⑤ 皿にご飯を盛り①③④の具、キム  
チをのせ 炒りごまを振りかける

⑥ ご飯と具を混ぜながらいただく

## 材料

- ・牛もも肉...60g
- ・ごま油...小1/4
- ・エバラ黄金の味中辛(市販)...大1
- ・子大豆もやし 芽ぐみ(市販)...1/5袋
- ・人参...10g
- ・塩...0.2g(ミニスプーン1/5)
- ・ごま油...小1/4
- ・小松菜...1/4束
- ・キムチ(市販)...10g
- ・炒りごま...少々



※今回使用した豆もやし製品は  
袋のまま電子レンジ加熱できる  
製品です。その他の製品は袋の  
使用方法を参照の上お使い下さい

サラダコスモ 子大豆もやし芽ぐみ

# 《もずくのスープ作り方》



## 材料

- ・あらいもずく.....20g
- ・えのき茸.....1/10袋
- ・糸寒天.....0.3g
- ・トマト.....1/10個
- ・鶏ガラスープ.....小1/2
- ・こしょう.....少々
- ・水.....80cc

① あらいもずくは食べやすい長さに切る

② えのき茸は石づきを落とし3cm長さに切る

③ 鍋に水と②を入れ火にかける

④ ③がひと煮立ちしたら調味料を入れ 火を止めて①と糸寒天、薄切りにしたトマトを加える

## 《なし》

## 材料

- ・なし.....1/10個

