かんたんしシピ

NO.1~件~

ビビンバ丼



ビビンバ丼の栄養価

エネルギー666kcalカリウム539mgタンパク質21.9gリン256mg水 分289g塩分1.9g

~材料~ (一人分)

ご飯220g
豚ひき肉50g
大根20g
人参······15g
ぜんまい(水煮)20g
ほうれん草20g
大豆もやし20g
_サラダ油2g(小さじ1/2)
かまぼこ10g

にんにく…………1 g サラダ油………2 g (小さじ1/2) ごま油………2 g (小さじ1/2)

長ねぎ……2g

しょうが……2g

/ 減塩醤油……2g(小さじ1/3)

がスターソース……1g(小さじ1/5) みそ……3g(小さじ1/2)

砂糖……2g(小さじ2/3)

豆板醤……O.5g(お好みで)

塩······O.2 g

ごま油……2g(小さじ1/2)

減塩醤油……6g(小さじ1)

砂糖……0.5g(小さじ1/6)

みりん······2g(小さじ1/3)

し ラー油······O.5 g(お好みで)

白いりごま……2g(小さじ2/3)

きざみのり…0.5 g

作り方

- ① 大根と人参はマッチ棒くらいの大きさに切り、さっとゆでておきます。
- ② ぜんまいとほうれん草はそれぞれ下ゆでをして、3cmくらいの長さに切ります。もやしもゆでておきます。

В

- ③ 卵を溶いて錦糸卵を作ります。かまぼこはマッチ棒くらいの大きさに切ります。
- ④ 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにします。
- ⑤ そぼろを作ります。鍋にサラダ油とごま油を熱し、④を焦がさないように炒め、さらに豚ひき肉を炒めてAで調味します。
- ⑥ |B|をフライパンに入れ、さっと火を通したところに水気を切った①、②を入れてからめます。このとき、野菜同士が混ざらないようにしてそれぞれを炒めます。
- ⑦ 丼にご飯を盛り、それぞれの具材を放射状に盛りつけ、白いりごまときざみのりをかけます。

豆腐の蒲焼丼

~材料~ ご飯………220g
木綿豆腐……50g
豚ひき肉……40g
白いりごま…0.5g(小さじ1/6)パン粉……5g
卵……3g
減塩醤油……2g(小さじ1/3)水麦粉……0.5g(小さじ1/6)焼きのり……1g(1/2枚)サラダ油……5g(小さじ1)

豆腐の蒲焼丼の栄養価 エネルギー 637kcal タンパク質 19.4g 水 分 235g カリウム 372mg リ ン 225mg 塩 分 1.5g





した 煮干だし汁……5 g (2本) ししとう……4 g

サラダ油……3g(小さじ3/4)

みりん……10g(大さじ1/2) 減塩醤油……15g(大さじ1)

山椒………O. 1 g 水出し紅生姜……5 g

作り方

- ①木綿豆腐を水切りしておきます。
- ②豚ひき肉を手でこねる。
- ③豆腐を手でよくつぶしながら(すり鉢だときめが細かくなり、きれいです)、こねておいた豚ひき肉を混ぜ、さらに白いりごま、パン粉、卵、減塩醤油を加え、混ぜ合わせます。
- ④のり(1/2)の裏面に小麦粉を振り、③のタネをその上にのばします。
- ⑤フライパンに油をひいて熱し、先にのりを下にして焼きます。 まわりに火が通ってきたら、裏返して強めの中火位で焼きます。
- ⑥ししとうはへたを切りそろえ、切りこみを入れ、フライパンで炒めます。
- ⑦⑤が焼けたらいったん取り出し、4等分に切り、フライパンにB を煮詰めてタレをつくり、さっとからめます。
- ⑧米飯に⑦を乗せてししとうと紅生姜を飾り、残ったタレを上からかけ、お好みで山椒振り、完成です。

りんごゼリー

~材料~ りんごジュース……20g

(**一人分**) おろしりんご……10g(小さじ1強)

寒天······O.6g(1/10本)

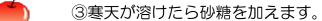
水······40cc

砂糖……10g(大さじ1強)

りんごゼリーの栄養価エネルギー54kcalタンパク質0 g水 分67 gカリウム25mgリ ン 1mg塩 分Og



- ①寒天を水に浸してふやかします。
- ②①をなべに入れ、木べらで混ぜながら火にかけます。



④寒天液にジュースとおろしりんごを加え、さっとぬらした型に 流し入れ、冷やしかためます。