

簡単 04



レンジで
出来ちゃう！

鶏ひき肉のビビンバ

麦ご飯/鶏ひき肉のビビンバ/桜えびの中華スープ



【主食】麦ご飯 (180g)

【主菜】鶏ひき肉のビビンバ

材料 (1人分)

パプリカ (赤) 1/4 個 (30g)
れんこん 2cm(1/6 節) (30g)
ほうれん草 1/3 束 (60g)
A [しょうゆ 小さじ 1 弱
ごま油 小さじ 1/2
すりごま 2g (小さじ 1)
B [鶏ひき肉 (ほぐす) 130g
生しいたけ (みじん切り) 小2個 20g
しょうゆ 小さじ 1/2
すりおろしにんにく 小さじ 1/3
すりおろししょうが 小さじ 1/3
ラー油 小さじ 1/4

作り方

- パプリカは細切りにする。れんこんは半分に切って薄切りにし、水にさらして水気をきり、耐熱皿に広げて水小さじ 2 (分量外) をふってふんわりとラップをかけ、電子レンジで約 1 分 30 秒加熱する。
- 別の耐熱皿にほうれん草をのせて水大さじ 1 (分量外) をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約 1 分 30 秒加熱し、水にさらして水気をしぼり、ざく切りにする。
- ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、①、②、すりごまを加えて和える。
- 耐熱ボウルに B を入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで約 2 分 30 秒加熱し、いったん取り出して全体を混ぜ、再びラップをかけて火が通るまで約 3 分加熱する。
- 器にご飯を盛り、③と④をのせてラー油をかける。



【汁物】桜えびの中華スープ

材料 (1人分)

木綿豆腐 1/10 個 (30g)
水菜小 1 束 (20g)
乾燥カットわかめ 小さじ 1/2 (0.5g)
A [すりおろししょうが 小さじ 1/3
中華だし (顆粒) 小さじ 1/2
しょうゆ 小さじ 1/6
桜えび 大さじ 1/2
熱湯 120ml

作り方

- 豆腐は角切りにする。水菜はざく切りにし、わかめは水で戻して水気をきる。
- 耐熱性の器に A と①を入れ、熱湯を注いで混ぜ合わせる。

※記載の食材料量は全て正味量です。
※大さじ、小さじなど記載の量は目安です。
※電子レンジは 500W を使用しています。



栄養成分 (1人分)

エネルギー 609kcal	炭水化物 73.3g	たんぱく質 28.6g	脂質 20.4g	食塩 2.3g
食物繊維総量 9.5g	カリウム 1060mg	マグネシウム 116mg	β-クリプトキサンチン 91 μg	ビタミン B6 1.1mg
葉酸 142 μg	パントテン酸 3.1mg	ビオチン 12.6 μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 23.4 脂質 16.7 炭水化物 59.9	