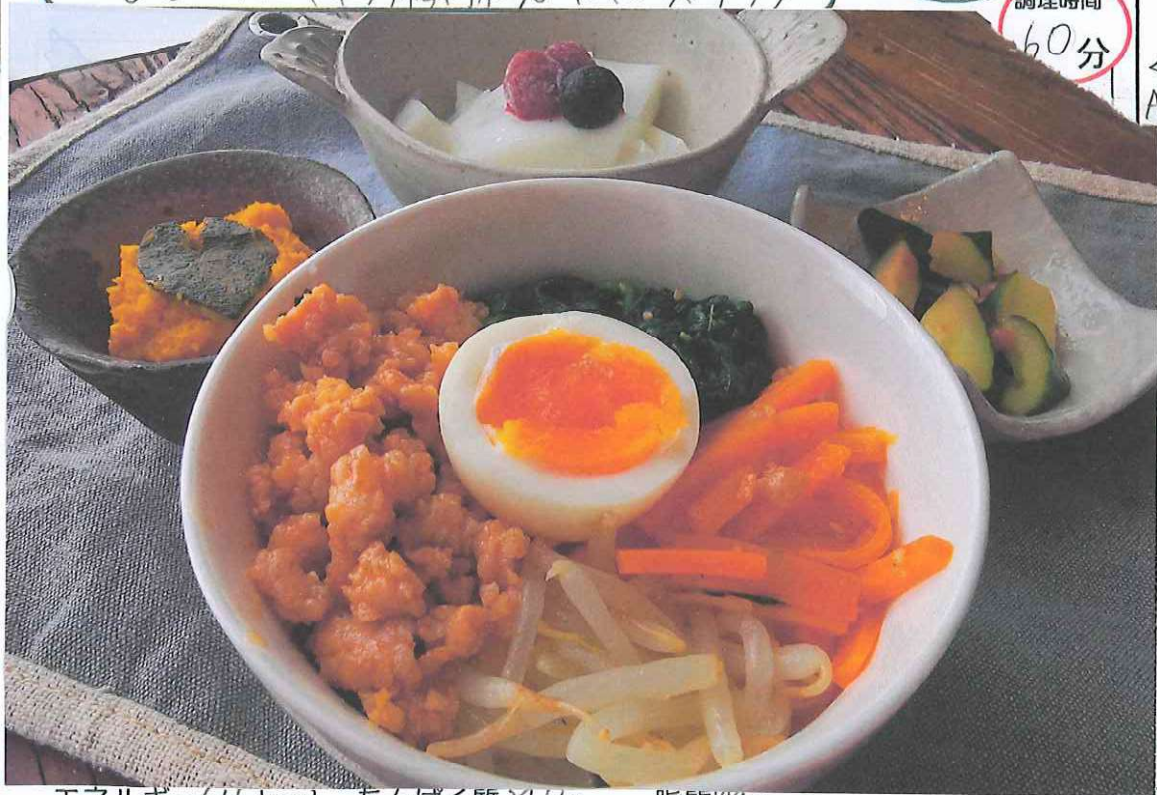


弁当orランチ名 **具沢山なヘルシービビンバ**

弁当orランチ内容 **杏仁豆腐、ビビンバ、キャウリ梅肉和え、かぼちゃサラダ**

**野菜量**  
140g 60分  
調理時間 60分



エネルギー 615 kcal たんぱく質 24.7g 脂質 14.1g  
炭水化物 79.0g 食塩相当量 2.9g

メニューのセールスポイント

ビビンバは牛肉ではなく鶏肉を使用し、ヘルシーにしました。  
品数は多いですがカロリーは低く満足できる献立です。

材料・分量

- ビビンバ
- ごはん ... 120g
- 鶏ひき肉 ... 70g
- 砂糖 ... 6g
- コチュジャン ... 6g
- みりん ... 4g
- A 醤油 ... 4g
- 料理酒 ... 6g
- おろしにんにく ... 1g
- おろし生姜 ... 1g
- 杏仁豆腐 砂糖 ... 6g 杏仁霜 ... 5g
- 牛乳 ... 100g セラチン ... 1g
- かぼちゃサラダ
- かぼちゃ ... 20g
- 玉ねぎ ... 10g
- 牛乳 ... 10g
- 塩 ... 0.2g
- こしょう ... 0.2g
- キャウリ梅肉和え
- キャウリ ... 20g
- 梅干し ... 2g
- 白ごま ... 0.2g
- 醤油 ... 1g
- ほうれん草 ... 30g
- もやし ... 30g
- にんじん ... 30g
- ごま油 ... 4g
- 白ごま ... 3g
- B 鶏ガラスープの素 ... 1g
- 食塩 ... 0.2g
- おろしにんにく ... 0.2g
- 卵 ... 20g

作り方

- ビビンバ
- フライパンに油ひいて鶏肉を炒める。
- 調味料Aを入れて炒める。
- ほうれん草、もやし、人参を500wで5分加熱する。
- 調味料Bを入れて、良く和える。
- 卵を茹でて、半分にスライスする。
- 丼ぶりにごはんを盛ってその上に具材を盛り付ける。
- かぼちゃサラダ
- かぼちゃを小さく切り、レンジでチンして柔らかくする。
- ボールに移して潰す。
- 牛乳を入れて、塩、こしょうで味付けする。
- マヨネーズを加えて完成。
- キャウリ梅肉和え
- キャウリを一口大に切る。
- 梅を種取り、和える。
- 醤油、白ごまを和えて完成。
- 杏仁豆腐
- 牛乳に砂糖、杏仁霜を入れて沸騰させる。
- セラチンを加えて冷まし冷蔵庫に入れて固める。
- カットして器にもり完成!