

OPEN CAMPUS

2024.6.15

【野菜たっぷり！ピビンバ丼】

～健康栄養学部 管理栄養学科 2年生が考案！～

<材料> 1人分

ご飯	120g
いいごま	2g
ほうれん草	30g
にんじん	10g
もやし	15g
鶏がらだし	1g
塩	0.2g
牛ひき肉	20g
ごま油	1g
おろしにんにく	1g
焼肉のたれ	15g
卵	20g
ぜんまい	20g

<作り方>

- ① ご飯といいごまを混ぜ合わせる。
- ② ほうれん草は根元を切り、洗った後、茹でる。長さ3cm程度に切って、水気を切る。
- ③ にんじんは皮をむき、細い千切りにする。ゆでて水気を切る。
- ④ もやしはゆでて、水気を切る。
- ⑤ ①、②、③にそれぞれ、鶏がらだし、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンにごま油、おろしにんにくを入れ、牛ひき肉を炒め、焼肉のたれで味を付ける。
- ⑦ 炒り卵を作る。
- ⑧ 器にご飯を盛り付け、その上にほうれん草、にんじん、もやし、牛ひき肉、炒り卵、ぜんまいをのせる。



肉も野菜もいっしょにたっぷり食べることが出来ます。しっかり食べて暑さに負けない身体を作りましょう！

【栄養価】	エネルギー	: 550 kcal	炭水化物	: 96.9 g
	たんぱく質	: 12.5 g	食物繊維	: 2.4 g
	脂質	: 8.8 g	食塩相当量	: 0.9 g



修文大学
修文大学短期大学部