

Menu

- 石焼ビビンバ
- わかめスープ
- 牛乳寒天



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	水分 (ml)	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩 (g)
623	12.1	430	180	522	2.0

調理時間：50分 材料費：444円

私たちは韓国料理が好きでよく食べるのですが、低たんぱくご飯のビビンバは作ったことがなかったので、今回チャレンジしてみようと思いました。特に韓国料理には薬膳料理が多く健康的なイメージがあり、辛い料理が多いので冬に食べたら体を温めてくれると思い、この料理を選びました。

ビビンバは野菜と肉を使い、見た目も鮮やかでボリューム感もあり、低たんぱくご飯を使ってもおいしく食べられると思い選びました。石の器を使っているので、温かいまま食べられます。副菜は、ビビンバと相性がよく韓国では誕生日におなじみのわかめスープにしてみました。デザートは牛乳寒天にして辛さを和らげる工夫をしました。冬でも辛さや温かさで、温まって元気になれる料理だと思います。

作成者：板倉央佳・大田彩乃

石焼ビビンバ



【材料・分量／1人分】

低たんぱくご飯…180g

牛ひき肉…30g ごま油 ……1g にんにく…1.2g 濃口しょうゆ…1.5g 上白糖 ……2g 酒 ……2g いりごま…0.3g	大豆もやし ……50g 濃口しょうゆ…1g いりごま ……1g ごま油 ……2g	人 参…20g 濃口しょうゆ…1g	た れ	豆板醬 ……1.5g 米みそ ……2.5g 上白糖 ……0.5g みりん ……0.5g 濃口しょうゆ…0.5g
ほうれん草 ……40g 濃口しょうゆ…1g ごま油 ……0.6g いりごま ……1g				

【作り方】

- 1人参は皮をむき千切りにする。湯を沸かしゆで、水気をきってしょうゆで味付けする。ほうれん草を塩ゆでし、水気をきり3cmの長さにきり調味料で味付けする。もやしはひげ根をとって洗い、ゆでて水気を切って調味料で味付けする。
- 2ぜんまいは3cmに切り、ごま油を熱したフライパンで炒め調味料を加えて煮る。
- 3フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたにんにくと肉をいれて炒める。色が変わったら調味料を加え炒める。
- 4たれの調味料を混ぜ合わせ、盛り付ける。

わかめスープ

【材料・分量／1人分】

カットわかめ ……0.5g	固形コンソメ… 0.8g
いりごま …… 0.5g	水 …… 120g
ごま油 …… 2g	



【作り方】

- 1わかめは水で戻しておく。
- 2鍋に分量の水を沸かし、コンソメをいれる。わかめ、ごま油、ごまを加え盛り付ける。

牛乳寒天

【材料・分量／1人分】

寒 天 …… 0.4g	みかん缶 ……30g
上白糖 …… 8g	水 …… 50g
牛 乳 …… 40g	



【作り方】

- 1寒天を中火で煮溶かし、砂糖を加えて煮詰め火から下ろす。
- 2 1に牛乳をまぜ、水で濡らした器にいれ表面の気泡を丁寧につく、冷やして固める。
- 3固まったら上にみかんを盛り付ける。