

筋力アップ

ビビンバ風五色丼

作成：金沢学院大学 栄養学部 栄養学科

材料 (1人分)

- ご飯 180g
- 豚ひき肉 100g
- サラダ油 少々
- むき枝豆(冷凍) 30g
- もやし 80g
- キムチ 50g
- 卵黄 1個

調味料A

- しょうゆ 大さじ1
- 料理酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ1

調味料B

- 鶏がらスープの素 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 白ごま 少々



調理時間

15分

- ✓ エネルギー 749kcal
- ✓ たんぱく質 30.1g



作り方

- ① フライパンに油をひき、豚ひき肉を弱火で炒める。
- ② 少し焼き色がついたら、枝豆と調味料Aを入れ中火で炒める。
- ③ もやしを耐熱容器に入れて、ふんわりラップをし、600Wの電子レンジ2～3分温める。
- ④ 温めたもやしに、調味料Bを加えて、和える。
- ⑤ ご飯の上に、バランスよくすべての食材を盛り付ける。最後に卵黄をのせて完成。

ポイント

豚肉や枝豆にはビタミンB1・B2が含まれ、運動後の疲労回復を助けます。食べる時に食材がばらけて欲しくないときは、卵を全卵使用するといいです。キムチをにんじんに代用して、もやしと同じく調理すると、辛味がなくなり、食べやすくなります。

