

# やきつべ減塩長寿食レシピ



## 「ピリ辛! 栄養バランス満点! ビビンバ丼」



エネルギー  
153Kcal



たんぱく質  
11.9g



脂肪  
8.3g



塩分  
1.1g

[ご飯 200g 込み: エネルギー 514kcal たんぱく質 18.0g 脂肪 9.2g 塩分 1.1g]  
[辛味だれ: エネルギー 21kcal たんぱく質 0.4g 脂肪 1.0g 塩分 0.6g]



### ●材料 (4人分)

・ご飯 丼4杯分  
・牛もも肉千切り 120g  
・みじん切りにんにく 1片  
・醤油 大さじ1/2  
・みりん 小さじ2/3  
・ごま油 小さじ1

・卵 2個  
・砂糖 小さじ1強  
・塩 少々  
・サラダ油 小さじ1/2  
・白胡麻 小さじ1強  
・きざみ海苔 少々

・ぜんまい水煮 120g  
・砂糖 小さじ1強  
・醤油 小さじ2  
・ごま油 小さじ1

(辛味だれ)  
・みじん切りにんにく 1片  
・豆板醤 少々  
・ごま油 小さじ1  
・水 大さじ1  
・醤油 大さじ1  
・みりん 大さじ1

・ほうれん草 1束  
・もやし 80g  
・人参 60g

### ●作り方

- 1 牛肉とにんにく・醤油・みりんを合わせ、もみ込む。10分位置き、ごま油で焼く。
- 2 ぜんまい水煮は3, 4cm位に切り、茹でこぼす。ごま油を鍋にしき、ぜんまいを入れて炒め、砂糖・醤油で炒め煮する。
- 3 ほうれん草は茹でこぼし、水に放して冷ました後、水気を絞って3, 4cmに切る。
- 4 もやしは、さっと茹で水気を絞る。
- 5 人参は千切りにして、茹でる。
- 6 卵は砂糖・塩を入れ、薄く焼いて千切りにする。
- 7 ご飯は少し固めに炊き、丼に盛り、①～⑥の具を盛り合わせる。
- 8 胡麻と海苔を盛る。
- 9 好みで手作りの辛味だれをかけて食べる。

### ◆◆辛味だれ◆◆

- 1 ごま油でにんにく・豆板醤を炒める。
- 2 香りが出たら、水・醤油・みりんを加え、更に煮る。好みで豆板醤を増やしても良い。

### \*ワンポイントアドバイス\*

辛味だれは、かける量を調整すると塩分が減らせま  
す。副菜は塩分の少ない料  
理を組み合わせましょう。

URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>  
その他のレシピはホームページでも公開中  
焼津市立総合病院 栄養科

