

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



脂質
8.3g



塩分
1.1g

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

・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

・ほうれん草 1束
・もやし 80g
・人参 60g

・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

(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

●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

