

# ビビンバ風 そぼろ丼



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー: 559kcal
- ・たんぱく質: 20.4g
- ・脂質: 18.9g
- ・炭水化物: 71.7g
- ・食塩相当量: 1.7g

野菜量  
70g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方
白米・赤米	280g・60g	炊飯しておく	① 卵を溶きほぐし A を加えて混ぜる。 ② フライパンに油をひき、①を流し入れ、かき混ぜながら炒める。炒め終わったらお皿に取り出す。 ③ ②のフライパンにごま油をひき、★を炒め、香りが出たら、パプリカを炒める。火が通ったら、▲を加えて炒め、お皿に取り出しておく。 ④ ③のフライパンで合い挽き肉と☆を炒める。火が通ったら、B を加えて炒め、お皿に取り出しておく。 ⑤ お椀にラップを敷き、肉、パプリカ、オクラ、卵、その上にご飯を盛る。 ⑥ 平らなお皿をかぶせ、ひっくり返す。 ⑦ ごま、刻みのりをかける。
水	480ml		
卵	2個		
A			
砂糖	小さじ1		
こしょう	適量		
油	小さじ1		
赤パプリカ	1/2個 (80g)	細切り	
黄パプリカ	1/2個 (80g)	細切り	
ごま油	小さじ1		
★にんにくチューブ	小さじ1/2		
▲しょうゆ	小さじ1/2		
合い挽き肉	280g		
☆にんにくチューブ	小さじ1		
B			
味噌	大さじ1		
オイスターソース	大さじ1		
料理酒	大さじ1と1/3		
オクラ	12本 (120g)	茹でて小口切りにし、しょうゆを混ぜる	
△しょうゆ	小さじ1/2		
いりごま・刻みのり	適量		

## ☆ポイント☆

夏野菜たっぷりて彩りも良く、満足度が高い一品です。  
甘めの味付けなので、子どもから大人までおいしく食べることができます。

