

【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】ビビンバ丼



材料（1皿分）

★やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ 500g	20g
水	50g

豚ひき肉	40g
しょう油	2g
みりん	2g
トウバンジャン	1g
ごま油	1g

にんじん（ゆで・せん切り）	20g
緑豆もやし（ゆで）	30g
ほうれん草（ゆで・5cm幅カット）	40g
ごま油	6g
風味調味料（顆粒和風だし）	2g

★やさしくラクケア サトウの低たんぱくごはん 1/25 180g	1個 (180g)

★はハウスギャバン取り扱い商品です

レシピのポイント

【栄養成分】

- 1皿分 たんぱく質 9.7g、脂質 15.0g、炭水化物 96.0g、食物繊維 11.3g、カリウム 486mg、リン 117mg
 - ボリュームたっぷり！野菜を三色使用した、見た目も楽しめるビビンバ丼です。
 - にんじん・緑豆もやしは電子レンジで加熱すると、お手軽かつシャキッとした食感が残るのでおすすめです。
 - ①は下記の方法でも湯戻しできます。
- ・耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」、熱湯を加え、ラップをしてそのまま蒸らす（約 18 分）。

作り方

調理時間 **20** 分

- ① 耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」と水を入れ、ラップをして電子レンジで温め（目安：500W50秒・600W40秒）、そのまま蒸らしておく（約 5 分）。
- ② 「やさしくラクケア サトウの低たんぱくごはん 1/25」は表示通り温めておく。
- ③ フライパンにごま油（1g）を熱し、豚ひき肉を炒める。①を加え炒め、しょう油、みりん、トウバンジャンで味をつけ、肉そぼろを作る。
- ④ にんじん、もやし、ほうれん草はそれぞれ、ごま油（6g）、顆粒和風だしで味つけをする。
- ⑤ 器に、②のごはん、③の肉そぼろ、④の野菜を盛りつける。

栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	524	9.7	15.0	96.0	1.6
1皿分	524	9.7	15.0	96.0	1.6

参考原価

合計	約 330.9 円
1皿分	約 330.9 円