

主食

春野菜のビビンバ丼

[1人分] エネルギー：388kcal 塩分：3.4g



材料 [2人分]

- 玄米ごはん：320g
- 菜の花：1/2束
- もやし：1/2袋
- ぜんまい水煮：70g
- にんじん：40g
- 長ねぎ：10センチ
- 豆苗：適宜
- 白煎りごま：適宜

【A】菜の花

- 醤油：小さじ1
- にんにく（すりおろし）：1/2片分
- ごま油：小さじ1

【B】もやし

- 酢：大さじ1
- 塩：小さじ1/2
- ごま油：小さじ1/2

【C】ぜんまい

- ごま油：小さじ1/2
- 砂糖：小さじ1/2
- 醤油：小さじ1
- にんにく（すりおろし）：1/2片分

【D】にんじん

- 塩：小さじ1/3
- 砂糖：小さじ1
- ごま油：小さじ1/2

作り方

1

菜の花は、塩ゆでして食べやすい大きさに切り【A】で和えます。もやしは、さっとゆでて【B】で和えます。

2

ぜんまいの水煮は食べやすい大きさに切り、軽くゆでて水気を取ります。【C】のごま油で炒めてから、調味料を加えて炒め合わせます。

3

にんじんは千切りにして、【D】で和えます。

4

長ねぎは白髪ねぎにして、豆苗は小さめに切ります。

5

器に盛った玄米ごはん"1"、"2"、"3"を乗せてから、"4"と白ごまを乗せます。
