節約献立（クッキングレシピ）

【松本駐屯地】

料理名	そぼろビビンバ丼

金額	
	１食当たり　341.81　円
	メイン料理　178.48　円

材料名	使用量	調理指示
精米	140g	
強化精麦	10g	
ごま油	2g	
生おろしにんにく	1.5g	
生おろししょうが	1.5g	
豚ひき肉	60g	
人参	20g	千六切り
もやし	45g	
白菜キムチ(ｶｯﾄ)	30g	
鶏ガラスープ(顆粒)	1.5g	
醤油	3g	
コチジャン	3g	
いりごま(白)	2g	
小松菜	25g	３cmカット
温泉卵	60g	

作り方

①精米と強化精麦を合わせて炊飯する。
②小松菜は色よく茹でておく。
③ごま油、おろしにんにく・しょうがを熱し、豚ひき肉、人参、もやし、白菜キムチを順に炒める。
④鶏ガラスープ、醤油、コチジャンで調味し、いりごまも加える。
⑤茹でた小松菜を加える。
⑥丼ぶりにご飯を盛り、その上にそぼろビビンバを盛って、温泉卵をのせたら完成。

栄養量	１食	メイン料理
エネルギー（kcal）	1061	832
たんぱく質（g）	14.7	29.2
脂質（g）	22.5	20.5
炭水化物（g）	162.7	124.4
食塩相当量（g）	4.5	2.4
食物繊維（g）	13.0	4.3
カルシウム（mg）	315	124
鉄（mg）	6.7	3.9

PHOTOイメージ
（メイン料理アップ）

PHOTOイメージ
（献立全体）

お品書き

・そぼろ
　ビビンバ丼
・なめ茸和え
・具沢山汁
・ゼリーin
　ヨーグルト

ＰＲポイント	ひき肉と野菜をたくさん使った丼ぶりです。全部まとめて炒めるだけなので作り方も簡単で、苦手意識のある野菜も食べ易くなっています。副菜には、安価なぶなしめじやなめ茸（えのきたけ）を使用してボリュームを出しました。