

弁当orランチ名 具沢山バハルシービビンバ

弁当orランチ内容 杏仁豆腐
ビビンバ・きゅうり梅肉和え・かぼちゃサラダ

野菜量

140g

60分
調理時間



エネルギー615kcal たんぱく質24.7g 脂質14.9g
炭水化物 79.0g 食塩相当量 2.9g

メニューのセールスポイント

ビビンバは牛肉ではなく鶏肉を使用し、ハルシーにしました。

品数は多いですがカロリーは低く満足できる献立です。

材料・分量

○ビビンバ
ご飯 120g
鶏ひき肉 70g
砂糖 6g
コチュジャン 6g
みそ 4g
A 醤油 4g
料理酒 6g
おろしにんにく 1g
おろし生姜 1g
ほうれん草 30g
もやし 30g
にんじん 30g
B ごま油 4g
白ごま 3g
鶏ガラスープの素 1g
食塩 0.2g
おろしにんにく 0.2g
卵 20g
○かぼちゃサラダ
かぼちゃ 20g
玉ねぎ 10g
牛乳 10g
塩 0.2g
こしょう 0.2g
○きゅうり梅肉和え
きゅうり 20g
梅干し 2g
白ごま 0.2g
醤油 1g
○杏仁豆腐 砂糖 6g 杏仁霜 5g
牛乳 100g セラチン 1g

作り方

○ビビンバ
1. フライパンに油ひいて鶏肉を炒める。
2. 調味料Aを入れて炒める。
3. ほうれん草、もやし、人参を500wで5分加熱する。
4. 調味料Bを入れて、良く炒める。
5. 卵を茹でて、半分にスライスする。
6. 丼ボウルにご飯を盛ってその上に具材を盛り付ける。
○かぼちゃサラダ
1. かぼちゃを小さく切り、レンジでチンして柔らかくする。
2. ボールにチンしたものを絞る。
3. 牛乳を入れて、塩、こしょうで味付けする。
4. マヨネーズを加えて完成。
○きゅうり梅肉和え
1. きゅうりを一口大に切る。
2. 梅を種取り、和える。
3. 醤油、白ごまを加えて完成。
○杏仁豆腐
1. 牛乳に砂糖、杏仁霜を加えて沸騰させる。
2. セラチンを加えて冷まし、冷蔵庫に入れて固める。
3. カットして器にもり完成。

メニュー
提供

東京栄養食糧専門学校