

弁当orランチ名 韓国料理 ランチ

弁当orランチ内容

ビビンバ、チーズチヂミ、チョレギサラダ

野菜量

185 g

調理時間

30分



エネルギー 776 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 26.1 g  
炭水化物 101.3 g 食塩相当量 2.9 g

メニューのセールスポイント

どの料理にも色とりどりの野菜を入れました。からっり食べれまあか  
野菜の摂取もできます。旅行ができない今、韓国料理を食って  
旅行気分を味わいましょう。

材料・分量 (1人分)

〈ビビンバ〉

白米 100g  
牛かたろース 50g  
人参 30g  
もやし 30g  
ホウレン草 30g  
キムチ 20g  
顆粒鶏がら 2g  
醤油 2g  
砂糖 7g  
おろしニンニク 5g  
ごま油 5g  
いりごま 0.5g  
卵黄 15g

〈チーズチヂミ〉

ニラ 10g  
人参 10g  
タマねぎ 10g  
うろはスチーズ 10g  
薄力粉 20g  
水 15g  
食塩 0.5g  
ごま油 3g  
醤油 0.3g

〈チョレギサラダ〉

サニーレタス 15g  
きゅうり 15g  
きくらげ 1g  
ミニトマト 15g  
プロセスチーズ 5g  
醤油 1g  
お酢 4.5g  
砂糖 3g  
おろしニンニク 0.05g  
ごま油 0.1g  
いりごま 1g  
味付けのり 0.5g

作り方

〈ビビンバ〉

・人参、もやし、ホウレン草をゆでこ  
冷水にあげる。  
・人参は千切り、ホウレン草は5cm  
にカットする。  
・牛肉をごま油を炒める。  
・合わせ調味料をカオススルめる。  
・ご飯の上に盛り付け。

〈チーズチヂミ〉

・野菜は千切り。  
・水と合わせた薄力粉に  
野菜と食塩を加える。  
・ごま油で焼く。  
・チーズをふりかけ  
・焼き色をつける。  
・好みで醤油をつけて  
食べる。

〈チョレギサラダ〉

・サニーレタスを10cmに  
ちぎり、きゅうりは千切り、  
トマトは4等分に切る。  
・合わせ調味料をかける。  
・いりごまと味付けのりを  
盛り付ける。

メニュー  
提供 東京栄養食糧専門学校