

たった10分！ のせるだけ鶏からビビンバ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 100g

材料（1人分）

- ごはん 茶碗1杯分(150g)
- からあげ(冷凍) 3個(90g)
- カットレタス 1/2パック(40g)
- ミニトマト 3個(39g)
- 市販ナムルセット ほうれんそう (10g)
- もやし (15g)
- 大根キムチ (15g)

エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.4g
炭水化物 74.9g 食塩相当量 1.7g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

副菜

②

主菜

★味付けなしの
から揚げビビンバ風

汁物

たまごスープ

副菜

①

デザート・ドリンク

ヨーグルト

作り方

- ① 器に温かいご飯を盛り、カットレタスをのせる。
- ② 市販ナムルセットのほうれんそう・もやし・大根キムチを①にのせる。
- ③ 冷凍からあげは表示された時間でレンジ加熱して、ミニトマトとともに②にのせたら出来上がり。

メニュー提供：東京都栄養士会 地域活動事業部