

# カロリー怖くないビビンパ風どんぶり



## ビビンパ風どんぶり

1人分385kcal 食塩相当量1.0g

### 材料(2人分)

ごはん	300g
牛肉(もも)	80g
酒	少々
濃口しょうゆ	小1
みりん	小1
おろしにんにく	適量(0.4g)
油	小1/3
にんじん	1/3本(40g)
もやし	1/2袋(80g)
濃口しょうゆ	小1
おろしにんにく	適量(0.4g)
ごま	適量(2g)
ごま油	小1/2
ほうれん草	1/2束(70g)
キムチ	20g(4箸)

### 作り方

- ①牛肉に酒をふり油で炒めAで味付けて仕上げる。
- ②にんじんを短冊切りにしてゆでる。  
ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。  
もやしはゆでる。
- ③人参・もやしをBで和える。
- ④キムチはざく切りにする。
- ⑤どんぶりにご飯を入れ材料を盛り合わせる。  
キムチは中心に乗せる。



・野菜は茹ですぎない。歯ごたえを残しましょう。



## 春キャベツとしらすの酢の物

1人分25kcal 食塩相当量0.6g

### 材料(2人分)

しらす干し	大1 1/2(6g)	米酢	小2
春キャベツ(茹でる)	2枚(70g)	さとう	小1
きゅうり	1/3本(40g)	濃口しょうゆ	小2/3
みりん	小1/3		



・塩味はしらす干しの効果を期待しましょう。



## アボカドと豆腐サラダ

1人分80kcal 食塩相当量0.5g

### 材料(2人分)

アボカド	1/2個
木綿豆腐	1/4丁
ごまドレッシング	大1 1/2

### 作り方

- ①豆腐は1cm角に切り、水切りしておく。
- ②アボカドも1cm角に切る。
- ③ごまドレッシングで①②を和える。



・アボカドは調理して時間がたつと変色するので気を付けましょう。



## わかめスープ

1人分35kcal 食塩相当量0.8g

### 材料(2人分)

カットわかめ	適量(2g)	中華あじ	小1
ねぎ	適量(4g)	水	適量
卵	20g		



・卵は最後に散らしすぐに火を止めましょう。

このメニューは、くらしき作陽大学「さくようヘルスケアレストラン」から提供されました。

「さくようヘルスケアレストラン」とは・・・学生が自ら健康的な食事や食生活をデザインし、実践出来るようになるための食に関する意識の高揚と健康増進を図ることを目的としています。提案させていただくメニューは日本人の食事摂取基準1日の塩分相当量(男8g・女7g)の約1/3を目標に作成しています。(食文化学部 学部長 山下静江 H27.3)

献立作成:食文化学部学生 監修:渡邊和子准教授、佐々木妙子助教