

ピリッと辛いビビンバで温まろう
～丼物を食べるときの塩分の摂り方～



<献立>

- ・ビビンバ
- ・カブの甘酢漬け
- ・杏仁豆腐

<1人分>

熱量
614kcal

蛋白質
9.9g

塩分
1.6g

【ビビンバ】 (材料:4人分)

PLCごはん1/25	720 g	① 野菜の下準備をする。 ・ゼンマイは2cm幅に切り、軽く湯通しする。 ・ニンニク、ショウガはすりおろす。 ・大根、人参は細切りにし、かために茹でる。 ・ホウレン草、モヤシはかために茹でる。
豚肩ロース脂身付	160 g	
ゼンマイ	40 g	
ショウガ	6 g	
ニンニク	6 g	
ゴマ油	20 g	② 各材料・調味料を計量する。
豆板醤	4 g	
醤油	16 g	③ 肉は細切りにする。よく熱したフライパンにゴマ油を入れ、ニンニク、ショウガを弱火で炒める。 香りが出たら、肉を加え炒め、色が変わったならゼンマイを入れ、最後に調味料を加える。
みりん	8 g	
酒	8 g	
砂糖	8 g	
ナムル		
大根	80 g	④ ナムルを作る 大根・ホウレン草・人参・モヤシを混ぜておく。 調味料をよく混ぜ合わせてから、材料とからめる。
ホウレン草	40 g	
人参	80 g	
モヤシ	60 g	
炒りゴマ	2 g	
食塩	2.4 g	⑤ 盛り付ける。 皿にご飯を盛り、その上にナムルを外側に、真ん中に炒めた肉をのせる。
中華だし(顆粒)	0.8 g	
醤油	4 g	
ゴマ油	4 g	

【カブの甘酢漬け】 (材料:4人分)

カブ	120 g	① カブは、半月の薄切り。昆布、ゆずの皮は千切り。
昆布	1.2 g	
ゆずの皮	2 g	② 調味料をよく混ぜ合わせ、①の材料を合わせよくもみ、しばらくおく。
酢	20 g	
砂糖	12 g	③ 盛り付ける。
塩	0.4 g	

【杏仁豆腐】

(材料:4人分)

牛乳	80 g	① 鍋に分量の水と寒天を入れ煮溶かす。 ② とけたら砂糖、杏仁霜、牛乳を加えよく混ぜ、砂糖が溶けたら火を止める。 ③ 粗熱がとれたら、水でぬらした容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。 ④ シロップを作る。水・砂糖・レモン汁を入れ、沸騰したら火を止める。 ⑤ 冷した杏仁豆腐を切り、シロップを注ぎ、フルーツ、クコの実を盛りつける。
粉寒天	2 g	
砂糖	20 g	
杏仁霜	4 g	
水	120 g	
シロップ		
水	40 g	
砂糖	20 g	
レモン果汁	4 g	
ミカン缶詰	80 g	
キウイフルーツ	80 g	
クコの実(2粒)	0.8 g	



材料・調味料全て計量することから始まります



ホリカフーズさんより低たんぱくごはんの説明

★ ～栄養士からのコメント～ ★

今回は丼物をテーマに初メニューのビビンバを作ってみました。

「満足感があり、薄味に感じないよ。とっても美味しかった」と嬉しい声を聞かせてもらいました。

「丼一点主義!!」こんな言葉がびつたりの工夫がしてあります。

たんぱく質である肉。今回は豚肩ロースを使用しました。脂身が入っているので40g使用できました。このお肉

も生の状態できちんと計量します。また、この丼には野菜類を75g入れてボリュームを持たせています。

そしてなんといっても香味野菜(ニンニク、ショウガ)、豆板醤、ゴマ油で風味をもたせているのが特徴です。

やはり、丼物をするときにはたんぱく質、野菜、塩分を集中させることがポイントです。

ですから・・・副菜「カブの甘酢漬け」「杏仁豆腐」には塩分は0.1gしか使用していないのです。

「カブの甘酢漬け」には季節のゆずの皮、また昆布も使用しています。

ぜひ、一度簡単なビビンバを作ってみてはいかがでしょうか？

栄養成分値

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	かウム(mg)	リン(mg)
★ビビンバ						
PLCごはん1/25	180	300	0.18	0.0	0	24
豚肩ロース脂身付	40	101	6.8	0.0	120	64
ゼンマイ	10	2	0.1	0.0	4	2
ショウガ	1.5	0	0	0.0	4	0
ニンニク	1.5	2	0.1	0.0	8	2
醤油	4	3	0.3	0.6	16	6
みりん	2	5	0	0.0	0	0
酒	2	2	0	0.0	0	0
砂糖	2	8	0	0.0	0	0
豆板醤	1	1	0	0.2	2	0
ゴマ油	5	46	0	0.0	0	0
大根	20	4	0.1	0.0	46	3
ホウレン草(ゆて)	10	3	0.3	0.0	49	4
人参	20	7	0.1	0.0	54	5
モヤシ	15	2	0.3	0.0	11	4
炒りゴマ	0.5	3	0.1	0.0	2	3
食塩	0.6	0	0	0.6	1	0
中華だし	0.2	0	0	0.0	0	0
醤油	1	1	0.1	0.1	4	2
ゴマ油	1	9	0	0.0	0	0
小計		499	8.5	1.5	321	119

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	かウム(mg)	リン(mg)
★カブの甘酢漬け						
カブ	30	6	0.2	0.0	75	8
昆布	0.3	0	0.0	0.0	18	1
ゆずの皮	0.5	1	0.0	0.0	1	0
酢	5	2	0.0	0.0	1	1
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
塩	0.1	0	0.0	0.1	0	0
小計		21	0.2	0.1	95	10
★杏仁豆腐						
牛乳	20	13	0.7	0.0	30	19
粉寒天	0.5	0	0.0	0.0	0	0
砂糖	5	31	0.0	0.0	0	0
杏仁霜	1	6	0.2	0.0	-	-
水	30	0	0.0	0.0	0	0
ミカン缶詰	20	13	0.1	0.0	15	2
キウイフルーツ	20	11	0.2	0.0	58	6
水	10	0	0.0	0.0	0	0
砂糖	5	19	0.0	0.0	0	0
レモン果汁	1	0	0.0	0.0	1	0
クコの実(2粒)	0.2	1	0.0	0.0	-	-
小計		94	1.2	0.0	104	27
合計		614	9.9	1.6	520	156