

主食・主菜・副菜の そろったレシピ



具たくさん！ ビビンバ

お好みでコチュジャンを
加えるのもおすすめ♪

材料(2人分)

小松菜	100g	醤油	27g(大さじ1.5)
もやし	100g	砂糖	9g(大さじ1)
ごま油	4g	みりん	18g(大さじ1)
鶏ガラ顆粒	1.5g	おろしにんにく	2g
牛小間	150g	ご飯	適量
ごま油	適量	キムチ	60g
		温泉卵	2個(100g)
		ごま(白)	4g

ポイント

1つの器で主食(ごはん)、主菜(肉・卵)、副菜(野菜)が摂れる
お手軽料理!小松菜やもやしは、冷蔵庫に残っている野菜
(キャベツや人参、きのこ等)や冷凍野菜(ほうれん草・
ブロッコリー等)でアレンジ可能です。フライパンにのせて
ご飯にお焦げをつければ、石焼きビビンバ風に
仕上がるのでおすすめ!