

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 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 ② 各材料・調味料を計量する。 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。 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。 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。 |
| 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 | |
| 豆板醤 | 4 g | |
| 醤油 | 16 g | |
| みりん | 8 g | |
| 酒 | 8 g | |
| 砂糖 | 8 g | |
| ナムル | | |
| 大根 | 80 g | |
| 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 | |
| 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 | <ol style="list-style-type: none"> ① カブは、半月の薄切り。昆布、ゆずの皮は千切り。 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。 ③ 盛り付ける。 |
| 昆布 | 1.2 g | |
| ゆずの皮 | 2 g | |
| 酢 | 20 g | |
| 砂糖 | 12 g | |
| 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 |