



鯖の味噌煮でビビンバ風丼



鯖味噌ビビンバ風丼

<材料>

- ・鯖味噌煮 1/2P 50g
- ・ほうれん草(冷凍 1/2P) 75g
- ・もやし 1/2 P 100g
- ・ごま油 4g
- ・ニンニクチューブ 1g
- ・醤油 3g (小さじ 1/2)
- ・温泉卵 1個
- ・もち麦ご飯 1P 150g
- ・七味唐辛子(お好みで)



<作り方>

- ①ほうれん草、もやしを電子レンジで温め、水気を絞る。
- ②鯖味噌を半分にして温める。温め終わったら軽くほぐしておく。
- ③水気を絞った野菜を醤油、ニンニク、ごま油で和える。
その間に、ご飯を温める。
- ④器にご飯を盛り付け、鯖味噌、和えた野菜類を乗せる。上に温泉卵を乗せる。
お好みで七味を振りかける。



繊維入りドリンク
と一緒に飲むと
さらにバランス◎



<栄養成分値>

材料	分量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	値段 (円)
鯖味噌煮	1/2P(50g)	142	6.7	11	3.8	0.2	1.3	105
ほうれん草(冷凍)	1/2P(75g)	11	0.5	0.1	0	1.7	0.2	54
もやし	1/2袋(100g)	7.0	0.9	0.1	1.3	0.8	0	21
ごま油	4g	36	0	4.0	0	0	0	6
ニンニクチューブ	1g	1.0	0	0	0.2	0	0.1	3
醤油	小さじ1/2(3g)	2.0	0.2	0	0.3	0	0.4	5
温泉卵	1個(50g)	50	4.5	3.5	0.4	0	0.1	86
もち麦ご飯	1P(150g)	204	3.9	1.0	43.8	2.6	0	149
七味唐辛子	適量							
	合計	453	16.7	19.7	49.8	5.3	2.1	429