



# そぼろdeピビンバ風



1皿で主食・主菜・副菜が  
そろうバランスレシピ♪

カット済み野菜と電子レン  
ジを使って、あっという間  
に完成♪

忙しい時におすすめ！

材料	分量(1人分)	作り方
豚ひき肉	70g	① 耐熱ボウルに☆の調味料を入れて混ぜ合わせる。ひき肉、ほうれん草、カット野菜の順に加え、ふんわりとラップをかける。 電子レンジ(600W)で3分加熱する。 ② ①を取り出して全体を混ぜ、再度電子レンジ(600W)で3分加熱する。 ③ 器にごはんを盛り、②をのせて、最後にいりごまをふる。  ※好みで温泉卵やキムチをトッピング♪
冷凍ほうれん草	30g	
カット野菜 (ニラもやしミックス)	110g	
☆コチュジャン	小さじ1	
☆しょうゆ	小さじ1	
☆酒	小さじ1	
☆ごま油	小さじ1	
☆砂糖	小さじ1/2	
☆にんにく(チューブ)	2cm	
ごはん	茶碗1杯分(200g)	
いりごま	適量	

【1人あたりの栄養量】 エネルギー:549kcal たんぱく質:16.0g 脂質:16.0g 塩分:1.4g

見てね！



健幸づくり推進課Instagram、  
市公式LINE、Facebook、  
ホームページでもレシピ発信中！



市ホームページ  
【食と栄養】