

KENKO RECIPE

貧血

ビビンバ

POINT

貧血対策に重要な鉄分とたんぱく質が豊富なビビンバ。ボリューム感のあるメニューです。



主食  
&  
主菜

1人分  
538 kcal  
鉄  
3.9 mg  
食塩相当量  
0.8 g



## KENKO RECIPE ◆ 貧血

### ビビンバ

1人分 538 kcal ◆ 鉄 3.9 mg ◆ 食塩相当量 0.8 g

#### 材料〈2人分〉

- 牛もも肉 … 150g
- しょうゆ・みりん … 各大さじ½
- 小松菜(ゆでる) … 100g
- もやし(ひげ根を除く) … 30g
- にんじん(細切り) … 50g
- 油 … 大さじ½
- 卵黄 … 2個分
- いり白ごま … 小さじ1
- 温かいごはん … 300g

#### 作り方

- 牛肉はしょうゆとみりんをまぶし、油を熱したフライパンに入れていためる。
- 小松菜は3cm長さに切る。もやしとにんじんはそれぞれ沸騰湯でゆで、湯をきる。
- 丼にごはんを盛り、①と混ぜ合わせた②を盛り、卵黄をのせてごまをふる。