

野菜たっぷり栄養満点ごはん！丼物レシピ

健康日本 21(第3次)では、1日の野菜摂取量目標値は350gとされており、1食では120g程度摂る必要があります。そこで、手軽に野菜を摂取でき、主食・主菜・副菜を一度にとれる丼物レシピを紹介します。

◇簡単ビビンバ風丼



◎安価な野菜と調味料1つで、手軽につくることができます！！

材料(1人分)
小松菜…1株(50g)
にんじん小…1/3本(30g)
ごま油…小さじ1
合いびき肉…80g
もやし…1/4袋(50g)
焼肉のたれ(なければお好みソースでも可)…大さじ1
ごはん…丼ぶり1杯(200g)
温泉卵…1個(市販)
のり…適量

作り方

1. 小松菜は4cm幅に、にんじんはせん切りにする。
2. フライパンにごま油をひき、合いびき肉の色が変わるまで炒める。小松菜、にんじん、もやしを加え野菜がしんなりするまで炒め、焼肉のたれで味付けをする。
3. 器にごはんを盛り、2をのせる。温泉卵とのりをのせ、完成。

一食当たり: 約 404 円※

エネルギー	たんぱく質	野菜摂取量	塩分相当量
664kcal	27.9g	130g	1.6g

特産品: 小松菜、にんじん(廿日市市)

◇そぼろサラダ丼



◎カット野菜や冷凍野菜で調理時間を短縮することができます！！

材料(1人分)
ミックスベジタブル…25g
★砂糖…小さじ1/2
★味噌…小さじ1
★酒…小さじ1
★醤油…小さじ1
ミニトマト…3個(45g)
サラダ油…小さじ1
合いびき肉…70g
ごはん…丼ぶり1杯(200g)
カット野菜(レタス)…1/2袋(50~60g程)
とろけるチーズ…適量(15g)

作り方

- 〔下準備〕ミックスベジタブルを解凍させておく。
★を合わせて混ぜておく。
1. ミニトマトを1/2に切る。
 2. フライパンに油をひき中火で合いびき肉を炒め、火が通ったら、ミックスベジタブルを入れる。
 3. 全体がしんなりしたら、★調味料を入れ炒めそぼろの完成。
 4. 器にごはんを盛り、カット野菜を全体的にのせ、そぼろとミニトマトをのせる。トッピングでチーズをのせ完成。

一食当たり: 約 408 円※

エネルギー	たんぱく質	野菜摂取量	塩分相当量
621kcal	32.0g	130g	1.4g

◇ささみのわさび醤油丼



◎上の具材を作り置きしておくと、忙しい毎日でも副菜としても活用することができます。

材料(1人分)
ささみ…1本(60g程)
ミニトマト…2個(30g)
きゅうり…1/2本(50g)
★しょうゆ…小さじ2
★わさび…小さじ1
★オリーブオイル(あれば)…小さじ2
★白ごま…小さじ2
水菜…1株(30g)
ごはん…丼ぶり1杯(200g)
温泉卵…1個(市販)

作り方

1. ささみを耐熱容器に入れてラップをし、500Wのレンジで2分加熱する。粗熱を取り、繊維に沿ってさく。
2. ミニトマトは1/2に切り、きゅうりは乱切りにする。
3. ★調味料を混ぜ合わせる。
4. ささみ、トマト、きゅうりをボウルに入れて、3を加える。
5. 水菜は根元を切り落とし3cm幅に切る。
6. 器にごはんを盛り、水菜、4、温泉卵の順でのせて完成。

一食当たり: 約 401 円※

エネルギー	たんぱく質	野菜摂取量	塩分相当量
626kcal	29.9g	120g	1.7g

特産品: わさび(廿日市市)

ご飯の量はお好みで調整してください！