



旨辛ビビンバ丼

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3～4人前
・牛こま切れ肉	1パック(100g)	1パック(180g)
・ニラ野菜炒め用ミックス	1袋(230g)	2袋(460g)
・サムジャン	1袋(50g)	2袋(100g)
・韓国のり	1/2パック	1パック

【家庭で用意】

	2人前	3～4人前
・ごま油	大さじ1	大さじ2
・ご飯	2人前	3～4人前

(栄養成分1人前(347g)あたり)(全体を2人分として計算)

☐ 559kcal ☐ 蛋 13.1g ☐ 脂 27.9g ☐ 炭 70.4g ☐ 塩 2.1g

※栄養量の表示には、1人分のご飯(目安:茶碗1杯分(150g))も含めております。

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
サムジャン	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

サムジャンの量はお好みで調節してください。

【下ごしらえ】

韓国のりは食べやすい大きさにちぎっておきます。

- ① フライパンにごま油を入れて熱し、牛こま切れ肉を火が通るまで炒めます。
- ② ①にニラ野菜炒め用ミックスを入れてさっと炒め、サムジャンを加えて全体に味がなじむように炒め合わせます。
- ③ ご飯の上に②をのせて、韓国のりを散らしたらできあがり。