



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)
・韓国の人り	1/2パック	1パック

【家庭で用意】

・ごま油	大さじ1	大きさにちぎっておきます。
・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)

エネルギー 559kcal 蛋白質 13.1g 脂質 27.9g 炭水化物 70.4g 鹽分 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。

アレルゲン	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)を表記しております。

※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(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してください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

サムジャンの量は好みで調節してください。

【下ごしらえ】

韓国の人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、韓国の人りを散らしたらできあがり。