



ピリ辛!牛ビビンバ麺

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)
・むし焼きそば	2袋(300g)	4袋(600g)
・人参	1切	2切
・緑豆もやし	1/2袋(50g)	1袋(100g)
・小松菜	50g	100g
・サムジャン	1袋(50g)	2袋(100g)

【家庭で用意】

・ごま油	大さじ3/4	大さじ1・1/2
・塩	適量	適量

(栄養成分1人前(294g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 500kcal 蛋 14.5g 脂 26.3g 炭 55.3g 塩 2.6g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
むし焼きそば	●							
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】

サムジャンの量はお好みで調節してください。

【下ごしらえ】

沸騰したお湯にむし焼きそばの麺を入れて約2分半茹で、流水で洗い、水気を切っておきます。

- ① 人参は5mm幅の細切りにします。
- ② フライパンを弱めの中火で熱し、①、小松菜、緑豆もやしの順に重ねます。塩(適量・分量外)を全体に振って蓋をし、約5分蒸し焼きにします。全体がしんなりしてきたら、蓋を取って火を止めます。余分な水分をキッチンペーパーでふき取り、容器に移します。
- ③ 同じフライパンを中火で熱し、牛こま切れ肉とサムジャンを入れて火が通るまで焼きます。
- ④ Aを②とむし焼きそばに各半量ずつ入れてよく混ぜます。
- ⑤ 器に④のむし焼きそばを盛り付け、③、④の野菜を彩りよくのせたらできあがり。