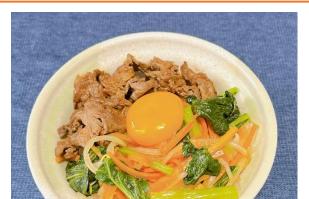
小松菜

緑黄色野菜

# お栄





# 小松菜のビビンバ

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー • • • 456kcal たんぱく質 · · · 23.8g 脂質 · · · 15.8g 炭水化物 · · · 60.2g 食塩相当量 · · · 1.3g 野菜の量 · · · 101g

発行:岐阜県関保健所

### 材料(4人分)

牛もも肉

しょうゆ

コチュジャン

酒、砂糖

しおろしにんにく ・・・小さじ1

ごま油

卵(黄身)

小松菜

もやし

にんじん

<sub>B</sub> ごま油 しょうゆ

ごはん※

· · · 280g

···大さじ1/2

・・・大さじ1/2

···各大さじ1/2

· · · 小さじ1

· · · 4個

· · · 160g

· · · 160g

· · · 80g

・・・大さじ1/2

···大さじ1/2

· · · 600g

## 作り方

- ①牛もも肉は一口大に切り、混ぜ合わせたAに漬 け込んで下味をつける。
- ②小松菜は4cm長さ切る。にんじんは4cm長さの千 切りにする。もやしとともに耐熱容器に入れ、 ふんわりラップをして600Wの電子レンジで約4 分加熱し、Bの調味料で和える。
- ③フライパンにごま油を熱し、①の牛肉を漬け汁 ごと入れて中火で熱し、色が変わるまで炒める。
- ④ご飯を1人分ずつ盛り付け、②の野菜と③の牛肉 を1人分ずつのせる。中央に卵(黄身)を1個ず つのせて盛り付ける。
  - ※ごはんは、目安量です。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆

小松菜

緑黄色野菜



### 精流の国ぎる 野菜ファーストプロジェクト ベジレシピ







# きのこのポン酢あえ

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー ・・・ 40 kcal たんぱく質 ・・・ 2.4 g 脂質 ・・・ 2.4 g 炭水化物 ・・・ 4.3 g 食塩相当量 ・・・ 70 g

発行:岐阜県関保健所

## 材料(4人分)

しめじ ・・・100g えのき ・・・100g 小松菜 ・・・280g サラダ油 ・・・小さじ1

ポン酢・・・大さじ1

### 作り方

- ①きのこ類は、それぞれ石づきを取って、 食べやすい大きさにする。 小松菜は3cm長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、きのこ類と小松菜を入れて中火で炒める。 きのこ類がしんなりしたら、ポン酢を加えて味を調え、器に盛りつける。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆