小松菜

緑黄色野菜

管理栄養士おすすめレシピ

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	・・・280g
A	しょうゆ	・・・大さじ1/2
A	コチュジャン	・・・大さじ1/2
A	酒、砂糖	・・・各大さじ1/2
A	おろしにんにく	・・・小さじ1
	ごま油	・・・小さじ1
	卵（黄身）	・・・4個
	小松菜	・・・160g
	もやし	・・・160g
	にんじん	・・・80g
B	ごま油	・・・大さじ1/2
B	しょうゆ	・・・大さじ1/2
	ごはん※	・・・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

管理栄養士おすすめレシピ

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	・・・	0.2 g
野菜の量	・・・	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☆