

レシピLv.2

発酵食品deビビンバ

この料理の
ポイント!

材料入れて混ぜるだけ簡単

材料

ご飯	180g
納豆	45g
濃口しょうゆ	小さじ1/3(2g)
白菜キムチ	30g
もやし	60g
ほうれん草	70g
塩麴(減塩)	10g
ごま油	小さじ1(4g)
チーズ	20g
温泉卵	1個(50g)

栄養価計算

エネルギー	509kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	13.8g
炭水化物	71.9g
食塩相当量	2.6g

作り方

- 1 ほうれん草ともやしをレンジ700Wで1分半加熱して、塩麴とごま油で和える。(これが塩麴ナムルとなる)
- 2 ご飯を器に盛る。
- 3 1(塩麴ナムル)、キムチ、納豆は醤油を入れて混ぜて、ご飯の上にのせる。
- 4 最後にチーズと温泉卵をのせる。