この献立は以下の栄養を必要量の 1/3 日分
摂取することができます。

鉄　　カルシウム
葉酸　　食物繊維

ビビンバ

1 人あたり
エネルギー586kcal/塩分 2.3g

材料（2 人分）

	ごはん	茶碗 2 杯
	牛肉	160g
	小松菜	1/2 束
	もやし	1/2 袋
	にんじん	1/2 本
	ゆで卵	1 個
A	ごま油	大さじ 2
A	鶏ガラスープ(顆粒)	小さじ 2
A	白ごま	大さじ 2
	焼き肉のタレ	大さじ 2
	刻みのり	適量

作り方

下準備
・にんじんは細切りに、小松菜は 5cm 幅に切る。

1 鍋にお湯を沸かし、にんじん、小松菜、もやしの順に入れて茹でる。
2 1 の水気をしっかり切り、A を加えてよく和える。
3 牛肉は熱したフライパンで焼き、焼き肉のタレで味付けする。
4 器にごはんを盛り付け、2 と 3、ゆで卵、刻みのりをのせる。

フルーツサラダ

1 人あたり
エネルギー72kcal/塩分 0g

材料（2 人分）

	りんご	1/8 個
	オレンジ	1 個
	ベビーリーフ	1 袋（25g 程度）
	クルトン	適量
A	レモン汁	大さじ 1/2
A	はちみつ	小さじ 1
A	砂糖	小さじ 1/2

作り方

1 りんごは皮付きのまま食べやすい大きさに切る。オレンジは房から取る。
2 A を混ぜ合わせドレッシングを作る。
3 ベビーリーフと 1 、 2 をよく和える。