

# 小松菜の ビビンバ風丼

松山市食育推進  
キャラクター  
「モグッピー」



栄養価(1人分)

エネルギー	536kcal
食塩相当量	3.3g

<2人分>

材料	数量
小松菜	150g
にんじん	50g
もやし	100g
にんにく	7g
しょうゆ	36g(大さじ2)
ごま油	12g(大さじ1)
みりん	36g(大さじ2)
ごはん	400g
炒り白ごま	2.4g(小さじ1)
コチュジャン	10g(大さじ1/2)
長ねぎ(白髪ねぎ)	10g
ゆで卵	1個



1 にんじん、小松菜は千切りにし、にんじん→小松菜の芯→もやしと固い順に分けて茹でる。  
茹で上がったものはざるで水けを絞る。

2 にんにくはすりおろし、Aと混ぜ合わせたたれを作る。



3 茹で上がった①に②を絡め味をなじませる。

4 温かいごはんにごま油をかけ、③を盛り、コチュジャン・白髪ねぎにした長ねぎ、お好みで半分に切ったゆで卵を添える。



**ポイント**  
具の野菜は一気にゆでて盛り付けの際により分けてもOKです。