

リウマチ患者さんのための楽チン♪レシピ



栄養成分(1人分).....

エネルギー : 474kcal
たんぱく質 : 17.4g
脂質 : 17.0g
食塩相当量 : 1.2g
食物繊維 : 4.5g

ビビンバ風3色丼

材料(1人分)

米飯..... 150g
卵..... 50g(1個)
人参..... 20g(1/8本)
食塩..... 0.2g(ひとつまみ)
鶏がらスープの素..... 0.3g(小さじ1/8)
ごま油..... 2g(小さじ1/2)
冷凍ほうれん草..... 50g
鶏ガラスープの素..... 0.3g(小さじ1/8)
豚ひき肉..... 50g
赤味噌..... 4g(小さじ2/3)
砂糖..... 2g(小さじ2/3)
めんつゆ(三倍希釈)..... 2g(小さじ1/2)
ごま油..... 4g(小さじ1)
しょうが..... 0.5g
一味唐辛子..... 0.02g(お好みで)

※この料理の電子レンジのW数はすべて600Wです。

作り方

【ごはん】

ごはんを炊飯する。
(もしくは冷凍ごはん・パックごはんを用意する)

【半熟卵】

鍋でゆでる
*もしくは、耐熱ボウルに卵を割り、黄身が隠れるほど水を入れ、黄身に爪楊枝で穴をあけて電子レンジで1分ほど様子を見ながら加熱する。

【人参】

①人参を千切りにする。(市販のカット野菜でも可)
②人参と調味料を耐熱ボウルに入れて、ふんわりとラップして1分加熱する。

【ほうれん草】

冷凍ほうれん草と調味料を耐熱ボウルにいれてふんわりとラップをして1分加熱する。

【肉みそ】

①耐熱ボウルに豚ひき肉を入れて揉みこむ。ふんわりとラップをして電子レンジで2分加熱する。
②一度取り出し、豚ひき肉をほぐし、ラップを外して2分加熱する。
③一味唐辛子を振る。
それぞれを器に盛りつける。