

とうふごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～

野菜たっぷりビビンバ
キャベツと大根のとろろ昆布和え
季節の果物
または わかめとごまの中華風スープ



栄養量(ご飯150g)	
エネルギー	566kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	18.0g
糖質	73.0g
食物繊維	5.8g
塩分	1.7g

栄養量(ご飯100g)	
エネルギー	482kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	18.1g
糖質	54.4g
食物繊維	5.6g
塩分	1.7g

済生会横浜市東部病院

野菜たっぷりビビンバ

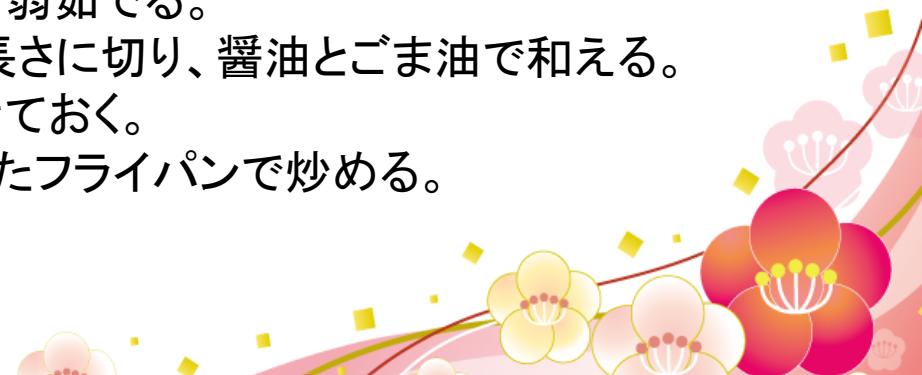
材料

もやし	50 g	にんじん	40 g	牛肉こま切れ	45g
塩	0.3g	すり胡麻	0.5g	酒	3g
砂糖	4g	ごま油	1 g	醤油	3g
酢	4g	塩	0.2g	砂糖	2g
唐辛子	0.01g			おろし生姜	0.5g
こしょう	0.01g	ほうれん草	50g	コチュジャン	1g
		醤油	1g	サラダ油	1g
		ごま油	1g		

今日は色々な味を
楽しめるよう、それぞれ
異なった味にしましたが
1種類の味付けで作っても
美味しくできます。

作り方

- 1.もやしは沸騰したお湯で20秒程度茹でて水気を切る。
酢に砂糖、塩、唐辛子、こしょうを混ぜ合わせ、水気を切ったもやしを漬ける。
- 2.にんじんは4センチの長さで細切りにし、塩を振って置いておく。
水気を切り、すりごま、ごま油、塩で和える。
- 3.ほうれん草は沸騰したお湯で根元から順に1分弱茹でる。
冷水に浸けたら絞って水気を切る。4センチの長さに切り、醤油とごま油で和える。
- 4.砂糖、醤油、おろし生姜、コチュジャンを合わせておく。
牛肉は食べやすい長さに切り、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
合わせた調味料を入れて味付けをする。



とうふごはんレシピ

キャベツと大根のとろろ昆布和え

◆材料◆

大根 25g
キャベツ 25g
とろろ昆布 1g
かつおぶし 0.5g
塩 0.3g

◆作り方◆

1. 大根、キャベツを刻み、塩で揉む。水気を絞る。
2. とろろ昆布をちぎって、1と混ぜる。
3. 盛り付けたら、かつおぶしを振りかける。

わかめとごまの中華風スープ

◆材料◆

わかめ 1g
ごま 3g
鶏がらスープのもと 4g
水 150ml
塩 0.2g
こしょう 0.01g

◆作り方◆

1. お湯を沸かし、わかめ、鶏がらスープのもとを入れる。
2. ごまを入れ、塩コショウで味をととのえる。