

# とうぶごはん

～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



済生会横浜市東部病院

## 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

# 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		

今回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。

# とうぶごはんレシピ

## 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、鶏がらスープのものを入る。
- 2.ごまを入れ、塩コショウで味をととのえる。