



野菜量
140g

お弁当でも！ 野菜レシピ ～ごはん編⑥～



栄養価 (1人分)
エネルギー 367kcal
たんぱく質 16.1g
脂質 28.2g
食塩相当量 1.5g
野菜使用量 140g

M E N U

ビビンバ弁当

【野菜量】 140g：ほうれん草 (50g)、にんじん (40g)、もやし (50g)

お弁当のお話

- 昔は竹皮や熊笹の葉で包んでいたものが安土桃山時代には重箱を使うようになり、今では「曲げわっぱ」や「金属製 (アルマナイト)」「かわいらしいキャラクターが描かれているもの」、かたちも丸や四角と多岐にわたります。
- お弁当の中身にあわせてお弁当箱を選んでみるのも楽しいですよ。
- [主食 (ごはんやパン) 3 : 主菜 (肉や魚) 1 : 副菜 (野菜) 2] の割合で詰めるとおおよそ「お弁当箱の容量 = お弁当のカロリー」となります。お弁当箱を選ぶ際の参考にしてみてください。

※調理の際は、食中毒予防の3原則「細菌をつけない (清潔、洗浄)」「細菌を増やさない (迅速・冷却)」「細菌をやっつける (加熱、殺菌)」に注意しましょう。



野菜たっぷりで
彩りもきれいなお弁当

ビビンバ弁当

●材料（2人分）

ご飯	適量
ほうれん草	1/2束（100g）
にんじん	1/2本（80g）
もやし	1/2袋（100g）
塩	適量
鶏がらだし	適量
ごま油	適量
卵	1個
塩	ひとつまみ
牛こま切れ肉	150g

【A】器で混ぜておく

さとう	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1と1/2
にんにくチューブ	1cm
ごま油	適量

※コチュジャン、いりごまは、お好みで

●つくり方

- ① ほうれん草、細長く切ったにんじん、もやしはそれぞれレンジで加熱し、水気をしっかり取る（※加熱時間の目安は500wで2～3分）。塩、鶏がらだし、ごま油で和える。
卵は塩をひとつまみ加えて溶く。フライパンで薄焼き卵を焼き、冷めてから細長く切る。
- ② フライパンに牛肉を入れて炒める。Aを入れ汁気がなくなるまで炒める。
- ③ お弁当箱にご飯を詰め、その上に①と②を彩りよく盛り付ける。

かんたん ステップ



STEP 1

ほうれん草をレンジで加熱する。水気を絞る。



STEP 2

塩、鶏がらだし、ごま油で和える。
※にんじん、もやしも同様に作る。



STEP 3

薄焼き卵を作る。
冷めてから細長く切る。



STEP 4

牛肉を焼く。
Aを入れ炒める。



STEP 5

お弁当箱にご飯を入れて具材を乗せる。
※コチュジャン、いりごまはお好みで。

便利 グッズ 紹介



レンジ蒸し器

手軽に温野菜を作ることができます。