

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

ビビンバ風チャーハン

材料

1人分

・豚肉	60g
・カット野菜	1/2袋(約100g)
・ご飯	茶碗1杯(150g)
・ごま油	小さじ1/2
・こしょう	少々
・焼き肉のたれ	大さじ1と1/2
・コチュジャン	小さじ1



作り方 (🕒6分)

栄養成分・写真はコチラ→

- ①フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ってきたら野菜を加え、こしょうを振る。
- ②①にご飯を加えてほぐしたら、焼き肉のたれとコチュジャンを加えて炒める。
- ③器に盛って完成。

☆辛いのが得意な方はコチュジャンをトウバンジャンに変えてもOK!



ご飯を加えたらへらを使うと炒めやすい!



焼き肉のたれの種類で
アレンジ色々♪
牛肉でも美味しい!

必要な調理器具



栄養成分 (1人分)

エネルギー 522kcal
たんぱく質 17.5g
脂 質 16.7g

炭水化物 71.7g
食塩相当量 2.7g