

愛知学泉大学×(株)勤労食×農務課

料理名	調理方法
大豆ミートで腸活ビビンバ丼・中華スープ	茹でる・和える

材料（1人分）

【ビビンバ丼】	
白米	約0.5合（70g）
にんじん ＜A＞	約1/4本（25g）
塩	少々（0.1g）
すりごま	小さじ2/3
ごま油	小さじ1/2
もやし ＜B＞	ひとつかみ程度（20g）
塩	少々（0.1g）
おろしにんにく（チューブ）	小さじ1/4
ごま油	小さじ1/2
きゅうり ＜C＞	約1/3本（30g）
塩	少々（0.1g）
しょうゆ	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2
ちんげん菜	約1株（60g）
キムチの素（市販）	15g
大豆ミート(そぼろ)	50g
ごま油	小さじ2
＜D＞	
コチュジャン	小さじ5/6
砂糖	小さじ1と1/2
しょうが（チューブ）	小さじ1
トマト	1/3個（40g）
温泉卵（市販）	1個（50g）
【中華スープ】	
水	1/2カップ
鶏ガラスープの素	小さじ5/6
白ネギ	5cm程度（10g）
乾燥わかめ	ひとつまみ

栄養価（1人当たり）

エネルギー：719kcal	炭水化物：91.6 g
タンパク質：40.8 g	食物繊維：11.3 g
脂質：22.4 g	食塩：4.0 g
カルシウム：285mg	鉄分：6.9mg

作り方

【ビビンバ丼】	
①ご飯を炊いておく。大豆ミートは袋の表示に従いもどしておく。	
②にんじん、きゅうりを千切りにする。トマトは角切りにする。	
③鍋に湯を沸かし、にんじん、もやし、チンゲン菜をそれぞれ茹でる。 粗熱が取れたら水気を切り、にんじんはA、もやしはB、きゅうりはCの調味料で和える。チンゲン菜は一口サイズに切り、キムチの素につけておく。	
④大豆ミートを火にかけごま油で炒め、Dの調味料を加えて混ぜる。	
⑤ご飯を器に盛り付け、その上ににんじん、もやし、きゅうり、チンゲン菜、トマト、大豆ミート、温泉卵をのせて完成。	
【中華スープ】	
①鍋に水、鶏がらスープの素を入れ火にかけ、沸騰させる。	
②ネギ、乾燥わかめを入れ、1～2分煮て完成。	

