



お米のレシピ supported by 全農

ビタミンたっぷり♪

牛しゃぶナムル丼

(1人分) エネルギー619kcal / タンパク質14.5g / 炭水化物66.4g / 塩分1.4g / 食物繊維2.3g



食材(1人分)

ご飯	茶碗1杯分(150g~200g)
牛薄切り肉	60g
もやし	30g
ほうれんそう	20g
にんじん	20g
ごま油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
白炒りごま	適量

作り方

- ① にんじんは皮をむいて千切りにする。
ほうれん草は5cmの長さに切る。
- ② 塩少々(分量外)を加えた熱湯に、①の
にんじん、もやし、牛肉、ほうれん草の順に
加えてゆで、水気をよく切る。ごま油、しょ
うゆ、砂糖をあわせたボウルに入れ、混ぜ
合わせる。
- ③ ②から牛肉だけ取り出し、コチュジャン
をからめる。
- ④ 丼にご飯を入れ、味付けした野菜と牛
肉を盛りつけ、仕上げに白ごまをふる。

完成イメージ



目安調理時間
約15分

NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連 |

全農 |

