アレンジ献立(常食A)

【特徴】
特別な制限はなく、和風・洋風・中華風を取り入れバラエティーの富んだ献立にしています。

【献立名】
- ビビンバ
- 温泉卵
- 中華風コーンスープ
- レモンゼリー

【おすすめの一品】

ビビンバ

<レシピ1人分>

米飯	200g
牛肉ｽﾗｲｽ1.5×3	30g
★ おろしにんにく	0.5g
★ テンメンジャン	3g
★ 豆板醤	0.5g
★ 砂糖	1g
★ しょうゆ	小さじ2/3
★ 酒	1ml
大豆もやし	30g
ごま油	小さじ1
塩	0.1g
ごま油	小さじ1
人参	25g
白ごま	0.3g
塩	0.1g
ごま油	小さじ1
冷）ほうれん草	35g
しょうゆ	0.6ml
ごま油	小さじ1
(タレ)	
A おろしにんにく	0.5g
A テンメンジャン	5g
A 豆板醤	0.5g
A 砂糖	3g
A しょうゆ	小さじ1/2
A ごま油	小さじ1

6月は季節の変化が大きい時期です。スタミナ満点☆ピリ辛で食欲増進のビビンバに疲労回復効果のあるレモンを使ったゼリーを合わせました。ぜひお召し上がりください。

【作り方】
①牛肉を炒め★の調味料で味付けをする。
②大豆もやし、人参、ほうれん草を茹で、それぞれ味付けをする。
③Aの調味料をまぜタレを作る。
④ご飯の上に①、②をそれぞれのせる。
⑤最後に③のタレを回しかけて完成。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ量	たんぱく質	脂質	炭水化物	水分
常食A	1900kcal	70g	50g	300g	1200g