

# 玄米の納豆ビビンバ

春が旬のニラや新玉ねぎを使い、肥満解消に役立つ栄養満点のどんぶりご飯です。  
玄米が苦手な方にも食べやすい1品です!

- 料理制作・レシピ調整・スタイリング  
縣 博子  
(フードコーディネーター)
- 撮影：村上 順一
- レシピ・カロリー計算  
特別養護老人ホーム  
和合愛光園  
坪井 さきえ

## 材料(2人分)

- 玄米ご飯……………2膳(300g)
- 納豆……………1パック(45g)
- 豚薄切り肉……………50g
- 卵……………2個
- にら……………1/3束(30g)
- 新玉ねぎ……………1/2個(100g)
- もやし……………1/2袋(100g)
- にんじん……………小1/4本(20g)
- おろしにんにく 1/2かけ分
- A** 塩コショウ……………少々
- ごま油……………小さじ1
- キムチ……………20g
- コチュジャン……………15g
- 砂糖……………小さじ1
- 酢・しょうゆ……………小さじ各1/2
- サラダ油……………小さじ2
- 韓国のみ……………お好みで

## 作り方

- ①にらは3cm切り、新玉ねぎは薄くスライスしにんじんは千切りにする。にらと新玉ねぎ、にんじん、もやしを一緒に茹でてしっかり水分を切り、**A**で和えてナムルにする。
- ②豚肉は3cm幅に切り軽く塩コショウをし、フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒めて取り出す。続いて卵を半熟目玉焼きにする。納豆は付属のしょうゆを混ぜておく。
- ③コチュジャンに砂糖・酢・しょうゆを混ぜておく。
- ④玄米ご飯の上に、ナムル・納豆・キムチ・豚肉・目玉焼き・コチュジャンタレをのせ、すべてをしっかり混ぜていただく。お好みで韓国のにらに包んで食べてもおいしい。



## 栄養価(1人分)

- エネルギー……………529kcal
- たんぱく質……………26.8g
- 脂質……………20.4g
- 炭水化物……………76.4g
- 食塩相当量……………1.1g
- ビタミンB1……………0.6mg
- ビタミンB2……………0.5mg
- 食物繊維……………8.5g

## KEY食材：玄米

三大栄養素の代謝に必要なビタミンB群や食物繊維を豊富に含みます。主食を置き換えることで、減量中でも不足しがちな栄養素が摂取できます。玄米ご飯はレトルトパックを利用するのもいいですね!

