

弁当orランチ名 **韓国料理 ランチ**

弁当orランチ内容 **ビビンバ、チーズチヂミ、チョレギサラダ**

**野菜量**  
185g

調理時間  
30分



エネルギー 776 kcal たんぱく質 26.3g 脂質 26.1g  
炭水化物 101.3g 食塩相当量 2.9g

メニューのセールスポイント  
この料理にも色とりどりの野菜を入れました。からっり食べればあか  
野菜の摂取もふきます。旅行が飞せない今、韓国料理を食べ  
旅行気分を味わいましょう。

材料・分量 (1人分)		〈ビビンバ〉		〈チーズチヂミ〉		〈チョレギサラダ〉	
白米	100g	人参	30g	ニラ	10g	サニーレタス	15g
牛かたろす	50g	人参	30g	人参	10g	きゃりり	15g
もやし	30g	モウレン草	30g	タマねぎ	10g	きくらげ	1g
ホウレン草	30g	キムチ	2g	プロセスチーズ	10g	ミニトマト	15g
顆粒鳥がら	2g	醤油	2g	薄力粉	20g	プロセスチーズ	5g
醤油	7g	砂糖	7g	水	15g	醤油	1g
おろしニンニク	5g	ごま油	0.5g	食塩	0.5g	お酢	4.5g
ごま油	5g	卵黄	15g	ごま油	3g	砂糖	3g
いりごま	0.5g			醤油	0.3g	おろしニンニク	0.05g
						ごま油	0.1g
						いりごま	1g
						味付けのり	0.5g

**作り方**

<p>〈ビビンバ〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>人参、もやし、ホウレン草をゆでる。</li> <li>ニンニクを水にあげる。</li> <li>人参は千切り、ホウレン草は5cmにカットする。</li> <li>牛肉をごま油で炒める。</li> <li>合わせ調味料を加えて炒める。</li> <li>ご飯の上に盛り付け。</li> </ul>	<p>〈チーズチヂミ〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜は千切り。</li> <li>水と合わせ、薄力粉に野菜と食塩を加える。</li> <li>ごま油で焼く。</li> <li>チーズをふりかけ。</li> <li>焼き色をつける。</li> <li>好みで醤油をつけて食べる。</li> </ul>	<p>〈チョレギサラダ〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>サニーレタスを10cmにちぎり、きゃりりは千切り、トマトは千等分に切る。</li> <li>合わせ調味料をかける。</li> <li>いりごまと味付けのりを盛り付ける。</li> </ul>
--	--	---

メニュー提供 **東京栄養食糧専門学校**