



おいしく・健康的に食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



電子レンジと1つの器で作れます!

さば缶ビビンバ



一人あたりのエネルギー 602kcal	食塩相当量 4.3g	調理時間 約10分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

あたたかいご飯	150g
さば缶	1缶
焼肉のタレ	大さじ1
ごま油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
こしょう	少々
ほうれん草(冷凍)	50g
ごま油	小さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2
温泉たまご	1個
キムチ	30g
白炒りごま	適量
ラー油	お好みで

■作り方

- 1人分の耐熱の器に冷凍ほうれん草を入れ600Wの電子レンジで40秒加熱したら、水気を切ってBと和え、取り出しておく
- ①の器に汁気を切ってほぐしたさば缶とAを加えて和え、ラップをせずに600Wの電子レンジで40秒程度加熱する
- ②にご飯を加え全体に混ぜ合わせる
- ③の上に①、温泉たまご、キムチをのせ、炒りごまを散らし、お好みでラー油をかける

cooking memo