

1月ver.

亜鉛強化  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# フライパン一つで！チーズビビンバ

## 材料 [2人分]

合い挽き肉	…160g	A	しょうゆ	…大さじ1
小松菜	…1/3束		オイスターソース	
もやし	…1/2袋		酒	…大さじ1/2
にんじん	…1/3本		砂糖	…大さじ1/2
にんにく	…1片		ピザ用チーズ	…40g
ごま油	…小さじ1		いりごま	…小さじ2
ご飯	…2膳			



1人分611kcal／塩分2.1g



## つくり方

- ①小松菜は5cm幅に、にんじんは細切りにする。にんにくはすりおろす。
- ②フライパンにごま油を熱し、①のにんじん、合い挽き肉を入れて炒める。火が通ったら小松菜、もやしを加えて炒め、全体に油がまわったら①のすりおろしたにんにく、Aを加えて混ぜ、取り出す。
- ③同じフライパンにご飯を入れ、底に押し付けるようにして平らにならす。
- ④②、ピザ用チーズの順に上にのせ、蓋をして中火で2～3分加熱しチーズを溶かす。
- ⑤火からおろし、いりごまをトッピングする。



牛肉、チーズには亜鉛が豊富でこのレシピで約1/2日分以上の亜鉛が摂れます！  
小松菜などビタミンCを含む食品と合わせてとることで吸収率がより高まります◎