

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 | …大さじ1/2 |
| 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收率がより高まります○