

辛さで暑さを吹き飛ばせ!



みょうが  
たっぷり

# サバ缶で作るビビンバ丼



令和4年7月発行

## 材料2人分

サバ味噌缶	1缶(約140g)	コチュジャン	小さじ1/2
白菜キムチ	80g	焼肉のたれ	大さじ1
きゅうり	1/2本	卵黄	} お好みで
塩(塩もみ用)	適量	糸唐辛子	
みょうが	2個	白ご飯	適量



## \*作り方\*

1. きゅうりは薄く輪切りにし、軽く塩をまぶし、しばらく置いた後水気を絞る。
2. みょうがは縦半分に切り、小口切りにする。
3. 耐熱ボウルに、サバ味噌缶、コチュジャン、焼肉のたれを入れて軽く全体をませ、ラップをせずに電子レンジ600wで1分30秒加熱する。
4. ご飯を盛り付けた丼に、1, 2, 3, 白菜キムチ, お好みで卵黄、糸唐辛子をのせる。

\*よく混ぜてお召し上がりください\*

お好みでコチュジャンの量を調節するっちゃ!

〈1人分の栄養価(八訂)〉 ※ご飯150gのとき  
エネルギー 483kcal/たんぱく質 20.5g/脂質 17.9g/炭水化物 66.2g/食塩相当量 2.4g

## 管理栄養士's コメント

### 夏にうれしい薬味の効果

薬味は料理においしさを加えるだけでなく、暑い夏を乗り切るためにぴったりな効果を持つ食材です。主な薬味の効果を紹介します。

- ・ミョウガ・・・食欲増進、消化促進、血流改善
- ・大葉・・・殺菌効果
- ・生姜・・・食欲増進
- ・ネギ・・・疲労回復、殺菌効果

### 忙しいときややる気が起きないときの味方! 魚缶

缶詰はそのままでも食べることができとても便利です。その中でも魚の缶詰には体内では作ることができない不飽和脂肪酸の「DHA」や「EPA」や、体をつくるもとになる「たんぱく質」が多く含まれています。塩分が多く含まれているものもあるので気をつけましょう

夏場は食欲が低下し、食事がつるつると喉の通りがよい麺類や冷たい物などに偏りがちです。いろいろな食品を組み合わせる食べ、たくさんの栄養を補給し暑さに負けない体づくりを心がけましょう! 熱中症予防のために、こまめな水分補給も忘れないようにしましょう!

