



令和7年度ヘルシーメニューコンクール 受賞作品

和風ビビンバ 彩りごはん

考案者 飯田 晶子さん (栄養教諭(取手市立永山小学校))



レシピのポイント

和風にアレンジしたビビンバは、ごはんと炒め物や和え物を彩りよく組み合わせ、混ぜてもおいしく食べられます。スープは野菜をたっぷり入れ辛さをマイルドにし、サラダは果物の柿を入れて、子どもにも食べやすい料理です。茨城県産の食材を多く使用し、うま味や辛味、酸味など、味のメリハリをつけて、薄味でも満足感がある献立にしました。

Check!
栄養価(1人当たり)
●エネルギー 691kcal
●食塩相当量 2.9g
●野菜量 189g

【和風ビビンバ①】豚肉の塩麴生姜焼き

材料
●豚こま肉 60g
●しょうが 少々
●塩麴 小さじ1/2弱
●濃口しょうゆ 小さじ1/2
●料理酒 小さじ1/4弱
●みりん 小さじ1/2
●サラダ油 適量
●白いりごま 1g(適量)

作り方
①しょうがをすりおろす。
②ボウルに豚こま肉と①、全ての調味料を入れ、軽くもみ込み、下味をつける。
③油を引いたフライパンで下味をつけた豚こま肉を炒め、火が通ったらごまをふる。

【和風ビビンバ②】のり酢和え

材料
●もやし 25g
●切り干しだいこん 2g
●ほうれん草 20g(1/2株)
●濃口しょうゆ 小さじ1/3
●穀物酢 小さじ1/3強
●ツナ 5g
●きざみのり 適量

作り方
①切り干しだいこんは水で戻しておく。ほうれん草は2cm幅に切る。
②鍋でもやし、切り干しだいこん、ほうれん草をゆでる。火が通ったら、ザルにあけて粗熱をとって冷ます。
③十分に冷めたら、濃口しょうゆ、穀物酢で味付けし、ツナときざみのりを加えて全体を混ぜ合わせる。

【和風ビビンバ③】にんじんと卵の炒め物

材料
●にんじん 16g(2cm)
●油揚げ 7g(1/3枚)
●溶き卵 20g(小さじ4)
●昆布だし(素) 少々
●水 小さじ1
●濃口しょうゆ 小さじ1/5強
●砂糖 小さじ1/4
●料理酒 小さじ1/5
●昆布だし(素) 少々
●水 小さじ1

作り方
①にんじんと油揚げを短冊切りにする。昆布だしの素を水で溶く。
②ボウルに溶き卵と水で溶いた昆布だしの素を入れて混ぜる。
③鍋またはフライパンに②を入れて大きく混ぜながら固まる程度まで炒め、いったん皿に取り出す。
④同じ鍋またはフライパンににんじん、油揚げを入れて軽く炒める。③を加え、にんじんが柔らかくなるまで炒め煮る。にんじんに火が通ったら、⑤の卵を加えて、混ぜ合わせる。

recipe 02 柿とかぶのサラダ

材料
●柿 30g(1/6個)
●かぶ 25g(1/3個)
●水菜 4g(1/6株)
●食塩 少々
●レモン汁 小さじ1/2弱
●米油 小さじ1弱
●黒こしょう 少々

作り方
①柿とかぶを細切りにする。水菜は3cm幅に切る。
②小さめのボウルに全ての調味料を入れてよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
③大きめのボウルに①と②を入れ、全体を混ぜ合わせる。

recipe 03 れんこん入り鶏団子のキムチみそスープ

材料
●鶏ひき肉 22g
●れんこん 8g(粗みじん大さじ1弱)
●食塩 少々
●こしょう 少々
●片栗粉 適量
●かぼちゃ 30g(小1/6個)
●白菜 25g(1/6枚)
●えのき 10g
●にら 7g
●長ねぎ 12g(5cm)
●小ねぎ 4g(小さじ2)
●白菜キムチ 10g
●味噌 小さじ1強
●かつおだしパック 適量
●ごま油 適量
●水 150ml

作り方
①れんこんは粗みじん切り、かぼちゃは角切り、白菜は短冊切りにする。えのきは半分、にらは3cm幅に切り、長ねぎと小ねぎはそれぞれ小口切りにする。
②ボウルに鶏肉とれんこん、食塩、こしょう、片栗粉を入れ、粘り気ができるまでよく練る。
③鍋に水とかつおだしパックを入れ、沸騰させる。丸めた②を入れて火が通るまで煮る。
④かぼちゃ、白菜、えのきを加え、かぼちゃに火が通るまでさらに煮る。
⑤白菜キムチ、味噌を入れて味を調える。にら、長ねぎ、小ねぎを加えて、しんなりするまで煮て、最後にごま油を加える。