

◎メニュー名：キンパ風混ぜごはん

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分

分量目安：4人分

エネルギー：335kcal(1人分)

食塩相当量：1.4g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

ごま	セサミン	エイジングケア	・・・認知症予防
人参	β-カロテン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
牛肉	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ごはん	(温かいもの) 600g
牛薄切り肉	150g
人参	1/3本 (50g)
たくあん	50g
おろしにんにく	小さじ1
ごま油	小さじ1
=A=	
『きび砂糖』・酒・しょうゆ	各大さじ1
コチュジャン	小さじ2
白炒りごま	小さじ1
青ねぎ	8g
焼き海苔	1/2枚 (1.5g)



作り方

①牛肉は食べやすい大きさに切る。人参は皮をむき、たくあんと共に長さ3cmの細切り。青ねぎは小口切り。焼き海苔は細かくちぎっておく。
②フライパンにごま油・おろしにんにくをあわせて熱し、よい香りがしてきたら牛肉を加えて炒める。肉の色が変わったら人参を加え、さらに炒める。
③②にAをあわせて調味する。
④ボウルにごはん・たくあん・③をあわせ、切り混ぜて器に盛りつけ、白炒りごま・青ねぎ・焼き海苔を散らす。

パーフェクトレシピポイント

韓国料理で人気のキンパが混ぜるだけで手軽に味わえる1品。牛肉とにんじんに炒りごまを合わせて、パーフェクトレシピに仕上げました。きび砂糖を使うことで、まろやかな甘さの中にもコクを感じられます。牛肉は赤身の部分を選ぶのがおすすめです。脂質を抑えられるほか、たんぱく質やビタミン、鉄などの栄養素をより多く取り入れることができます。
いりごまは、セサミンだけでなく、鉄やカルシウムなどのミネラルも含む栄養価の高い食材です。より栄養素の吸収率を上げたい場合は、すってから使うのもおすすめです。