

# パン de パンプキン

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 80g

## 材料（1人分）

- ロールパン 2個
- かぼちゃサラダ(コンビニ) 1袋(70g)
- カットレタス 10g
- スキムミルク 大さじ1(6g)

エネルギー389kcal たんぱく質 9.9g 脂質 16.2g  
炭水化物 20.4g 食塩相当量 1.1g

## 作り方

- ① かぼちゃサラダにスキムミルクを加えて混ぜる。
- ② 焼いたロールパンにペーパータオルで水気をふいたレタスと①をはさむ。

### 🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。  
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ★パン de パンプキン

副菜 ② —

主菜 チキンソテー

汁物 コンソメスープ

副菜 ① コールスロー

デザート・ドリンク りんご

メニュー提供： 愛国学園短期大学  
家政科 食物栄養専攻2年