

副菜は植物性食品で！ もりもりたべるサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 130g

材料（1人分）

- キャベツ(カット野菜) 130g
- 寿司酢 5g
- 粒マスタード 3g
- サラダ油 1.5g
- 落花生 4g

エネルギー 80kcal たんぱく質 2.9g 脂質 4.3g
炭水化物 9.3g 食塩相当量 0.5g

作り方

- ①カットキャベツを皿に盛り、ラップをかけて電子レンジで600w30秒間加熱する。
- ②加熱後すぐに冷水にさらしキャベツを冷やす。
- ③キャベツの水気を切り、落花生・調味料と和える。

🍴 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 鮭おにぎり

🥬 副菜 ② -

🍗 主菜 サラダチキン

🍲 汁物 春雨スープ

🥗 副菜 ① ★もりもり食べるサラダ

🥛 デザート・ドリンク 飲むヨーグルト

メニュー提供： 昭和女子大学
(プラネタリーヘルスダイエットプロジェクト)