

お豆兄弟とブロッコリーのサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 66kcal たんぱく質 6.1g 脂質 3.5g
炭水化物 5.6g 食塩相当量 0.3g

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 ごはん

副菜
② -

主菜 ★揚げナスと豚ひきの
カレー炒め(野菜レシピ)

汁物 スープ(購入)

副菜 ① ★お豆兄弟とブロッコリー
のサラダ(野菜レシピ)

デザート・ドリンク
カットフルーツ(購入)

🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料(1人分)

- そのまま使える冷凍ブロッコリー 1/3袋(70g)
- ゆで大豆パック 15g
- そのまま使える刻み油揚げ 5g
- 刻みのり 適量
- 和風ドレッシング(好みのドレッシング) 適量

作り方

- ① 冷凍のブロッコリーを解凍しておく
(キッチンペーパーに包み、レンジで温めると
水っぽくならず解凍できます)
- ② ゆで大豆は軽く水で洗い、水気を切る
- ③ ①②と油揚げを和える
- ④ 器に盛りつけ、刻みのりをのせ、ドレッシングをかける
★食物繊維・カルシウム・鉄分 が取れるメニューです★

メニュー提供: 公益社団法人集団給食協会
フジ産業株式会社