

かぼちゃのみたらし餅

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 20分

🥬 野菜量 / 150g

材料（1人分）

• かぼちゃ	150g
• 片栗粉	20g
• 牛乳	10mm
• バター	5g
• 醤油	15g
• 砂糖	15g
• 片栗粉	5g
• 水	50mm

エネルギー 220kcal たんぱく質 3.9g 脂質 4.7g
炭水化物 43.3g 食塩相当量 2.2g

🍴 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 炊き込みご飯

副菜
② 納豆

主菜 野菜の肉巻き

汁物 野菜スープ

副菜
① ☆みたらし餅

デザート・ドリンク
ぶどう

作り方

1. かぼちゃはラップをし、柔らかくなるまで電子レンジでチンする
2. 柔らかくなったら、種を取り除き、スプーンでかぼちゃをくりぬく
3. くりぬいたかぼちゃと片栗粉、牛乳を混ぜて形を形成する
4. 赤字の調味料をフライパンで熱したれを作る
5. フライパンにバターをひき、いももちをやき、最後に④のたれを絡めて完成

メニュー提供：実践女子大学健康栄養専攻4年