

温サラダ～ゆず胡椒マヨ～

主食

主菜

副菜

汁物

デザート・
ドリンク



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 105g

材料（ 1 人分）

- ・ にんじん 45g
- ・ 水 小さじ1/2
- ・ 冷凍ブロッコリー 60g
- ・ スライスベーコン 15g
- ・ マヨネーズ 小さじ2
- ・ ゆず胡椒チューブ 1.5g

エネルギー 127kcal たんぱく質 4.8g 脂質 8.9g
炭水化物 8.6g 食塩相当量 0.9g

🍴 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 ハンバーグ(市販)

汁物 オニオンスープ(インスタント)

副菜
① ★温サラダ～ゆず胡椒マヨ～(野菜レシピ)

デザート・
ドリンク
カップヨーグルト

作り方

- ① にんじんの皮を剥き一口大の乱切りにする。ベーコンを1cm幅に切る
- ② にんじんと水を耐熱容器に入れ電子レンジ600wで1分加熱する
- ③ ②に冷凍ブロッコリー、ベーコンを加えさらに2分ほど加熱する
- ④ (野菜が冷たい場合は追加で1分加熱)
- ⑤ マヨネーズと柚子胡椒を混ぜておく
- ⑥ 温まった野菜の水気を切り盛り付ける

メニュー提供： 公益社団法人集団給食協会
株式会社ニッコトラスト