

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

L 調理時間／10分

野菜量／105g

材料（1人分）

- にんじん
- 水
- 冷凍ブロッコリー
- スライスベーコン
- マヨネーズ
- ゆず胡椒チューブ

45g
小さじ1/2
60g
15g
小さじ2
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

作り方

- 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
- 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
- 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
- (野菜が冷たい場合は追加で1分加熱)
- マヨネーズと柚子胡椒を混せておく
- 温まった野菜の水気を切り盛り付ける

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

メニュー提供：公益社団法人集団給食協会
株式会社ニッコクトラスト