

# 白菜の白だしおかか和え

主食

主菜

副菜

汁物

デザート・  
ドリンク



エネルギー 38kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.2g  
炭水化物 3.8g 食塩相当量 0.7g

## 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 雑穀ご飯

副菜  
② 豆腐(購入)

主菜 ★レンジで作る  
簡単よだれ鶏風(野菜レシピ)

汁物 ー

副菜  
① ★白菜の  
白だしおかか和え(野菜レシピ)

デザート・  
ドリンク フルーツヨーグルト(購入)

🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 90g

## 材料 ( 1 人分 )

・カット白菜	70g
・冷凍ほうれん草	20g
・カットしめじ	10g
・(A)白だし	5g
・(A)ごま油	適量
・(A)かつお節	適量

## 作り方

- ① 耐熱容器に野菜を入れ、  
電子レンジ(600W)で1分30秒～2分ほど加熱する。  
粗熱が取れたら水気をしっかりしぼる。
- ② (A)の調味料を加えて全体をよく混ぜる。

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