

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 雜穀ご飯

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 —

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)

L 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