

簡単ちくわサラダ

主食

主菜

副菜

汁物

デザート・
ドリンク



エネルギー 132kcal たんぱく質 3.3g 脂質 10.0g
炭水化物 5.7g 食塩相当量 1.0g

🍴 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 ご飯

副菜 ② ひじきと大豆の煮もの

主菜 豚肉の生姜焼き

汁物 卵のニラのスープ

副菜 ① ★簡単ちくわサラダ
(野菜レシピ)

デザート・
ドリンク

L 調理時間／10分

野菜量／90g

材料（1人分）

- きゅうり
- キャベツ
- ちくわ
- カットわかめ(乾燥)
- ごま油
- 食塩
- ごま(いりごま)

1/3本(30g)
1枚(60g)
2/3本(20g)
2g(水で戻して12g)
大さじ1弱(10g)
ひとつまみ(0.4g)
少量(0.2g)

作り方

- きゅうりを斜め薄切り、ちくわを輪切りにする。
キャベツは一口大にちぎる。
- カットわかめは水に入れて戻しておく。
- ごま油と食塩を混ぜ合わせる。
- ③に具材を入れ、ごま油が均一になるように和える。
- 皿に盛り付け、最後にごまを振り、完成。

メニュー提供：帝京平成大学 健康メディカル学部 健康栄養学科