

卵と生野菜のサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 128kcal たんぱく質 6.7g 脂質9.4g
炭水化物 3.3g 食塩相当量 0.5g

中食に組み合わせたバランス献立

主食 ごはん

副菜 ② —

主菜 カレー(レトルトなど)

汁物 キャベツとコーンのミルクスープ(野菜レシピ)

副菜 ① 卵と生野菜のサラダ(野菜レシピ)

デザート・ドリンク —

🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 70g

材料(1人分)

- レタス 30g(2株)
- きゅうり 30g(1/3本)
- にんじん 10g
- 卵 1個
- 市販のドレッシング(またはマヨネーズ) 大さじ2/3

作り方

- ① 茹で卵を作る。鍋に卵、水を入れ 沸騰後3分茹で 火を消し5~7分置き 好みの硬さに茹でる。殻をむいて半分に切る。
- ② 野菜は洗って水を切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは斜め切り、にんじんは皮をむいてせん切りにする。
- ③ 野菜、卵を盛り合わせてドレッシングやマヨネーズをかける。
※パプリカ(赤)、茹でたアスパラガス、冷凍ブロッコリー(解凍)などあり合わせの野菜を使うとよい。
◎レトルトカレーはたんぱく質が少ないので卵やツナ、サラダチキンなどたんぱく質が補える食品をプラスしましょう。

メニュー提供 : 実践女子大学生生活科学部食生活科学科
健康栄養専攻3年生