

ミネストローネ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 65kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.2g
炭水化物 10.4g 食塩相当量 0.6g

中食に組み合わせたバランス献立

主食

バターロール
(コンビニ購入)

副菜

② ー

主菜

ハンバーグ
(コンビニ購入)

汁物

ミネストローネ
(野菜レシピ)

副菜

マカロニサラダ
(コンビニ購入)

デザート
ドリンク

ヨーグルトブルーベリー味
(コンビニ購入)

調理時間 / 30分

野菜量 / 102g

材料 (1人分)

・ じゃがいも	20g
・ にんじん	10g
・ たまねぎ	20g
・ キャベツ	10g
・ にんにく	2g
・ オリーブオイル	2g
・ トマト缶	60g
・ 水	110g
・ コンソメ	1.5g
・ 食塩	0.6g
・ こしょう	0.03g
・ 乾燥パセリ	0.02g

作り方

- ① じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツは1cm角に切る。
にんにくはみじん切りにする。
- ② オリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
色がついたら、じゃがいも・にんじん・たまねぎを加える。
- ③ ②にキャベツを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ ③にトマト缶・水を加え、コンソメを加え10分煮込む。
- ⑤ 食塩・こしょうを加え味付けをする。
- ⑥ 皿に盛り付けて、乾燥パセリをちらす。

メニュー提供： 学校法人後藤学園 武蔵野菜養専門学校