

野菜たっぷり中華風豆乳スープ

主食

主菜

副菜

汁物

🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 100g

材料（1人分）

- 野菜炒めセット 100g
(キャベツ、にんじん、玉ねぎなど)
- ごま油 4g
- 豆乳 100ml
- 牛乳 100ml
- 鶏ガラだし 小さじ1/2
- 塩 少々



エネルギー 213kcal たんぱく質 7.5g 脂質 13.5g
炭水化物 23.4g 食塩相当量 1.5g

作り方

- 鍋にごま油を入れ、野菜を炒める。
- 火が通ったら豆乳と、牛乳、鶏ガラだしを加える。
- 塩で味を調える。

🍴 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 白飯

副菜 ②

主菜 サラダチキン
(コンビニ)

汁物 ★野菜たっぷり中華風
豆乳スープ

副菜 ① おつまみキムチ
(コンビニ)

デザート・ドリンク

メニュー提供：愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年