

ミルフィーユキャベツ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 150g

材料（1人分）

- ・ キャベツ 150g
- ・ 豚肉 100g
- ・ 料理酒 小さじ1
- ・ 顆粒和風だし 小さじ1/2
- ・ ポン酢 大さじ1

エネルギー 297kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.5g
炭水化物 10.2g 食塩相当量 2.1g

🍴 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 卵焼き

🥬 主菜 ★ミルフィーユキャベツ
(野菜レシピ)

🍲 汁物 味噌汁

🥛 副菜 ① ★ミルフィーユキャベツ
(野菜レシピ)

🍷 デザート・ドリンク ヨーグルト

作り方

- ① キャベツと豚肉は手でちぎりながら、交互に耐熱容器に入れる。
- ② 料理酒をかけてラップをし、600wの電子レンジで8分ほど加熱する。
- ③ 顆粒和風だしとポン酢を混ぜて②にかけて出来上がり。

メニュー提供： 公益社団法人集団給食協会
大和フーズ株式会社