

ホクトロおやき

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 328kcal たんぱく質 12.0g 脂質 21.3g
炭水化物 23.2g 食塩相当量 1.6g

|| 中食に組み合わせたバランス献立

主食 白飯

副菜
② ほうれん草の胡麻和え

主菜
ホクトロおやき
(野菜レシピ)

汁物
カップ味噌汁(豚汁)

副菜
① 冷や奴薬味のせ

デザート
+ドリンク -

Ⓘ 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 170g

材料 (1人分)

- レンコン(すりおろし) 80g
- 冷凍枝豆 20g
- プロセスチーズ 20g
- ツナ缶 10g
- めんつゆ(濃縮) 5cc
- 片栗粉/塩コショウ 3g/0.01g
- 油 2g
- 【ソース】牛乳/味噌 5cc/1g
- マヨネーズ 13g
- カット野菜/プチトマト 1/3袋/2個

作り方

- ①冷凍枝豆を茹で、中身を取り出す。
プロセスチーズを5mmサイコロに切る。
- ②レンコンの皮をむき、すりおろす。
- ③ツナ缶と①②、めんつゆ、片栗粉、塩コショウをよく混ぜる。
- ④フライパンに油を引き、③を落とし、平たくして両面を焼く。
- ⑤【ソース】牛乳、味噌、マヨネーズを合わせ、ソースを作る。
- ⑥器に盛り、カット野菜とプチトマトを添える。

公益社団法人 集団給食協会

メニュー提供： 富士産業株式会社