

筑前煮

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 204kcal たんぱく質 16.0g 脂質 3.3g
炭水化物 27.9g 食塩相当量 1.6g

|| 中食に組み合わせたバランス献立

主食 鮭おにぎり
(コンビニ購入)

副菜 ② ー

主菜 筑前煮
(野菜レシピ)

汁物 なめこのみそ汁
(コンビニ購入)

副菜 ① ミックスサラダ
(コンビニ購入)

デザート・ドリンク
ヨーグルトドリンクブルーベリー味
(コンビニ購入)

L 調理時間 / 35分

野菜量 / 125g

材料 (1人分)

- れんこん 30g
- ごぼう 50g
- にんじん 30g
- さやいんげん 15g
- 鶏もも肉 50g
- 干しいたけ 5g(20g)
- 油 2g
- 砂糖 3g
- しょうゆ 10g
- みりん 12g
- 水 100g

作り方

- ① れんこん・ごぼう・にんじん・鶏肉は1口大の乱切りにする。
さやいんげんは、長さ4cmの幅3mmの斜め切りにする。
干しいたけは水で戻し、十字に切れ込みを入れる。
- ② 油で鶏肉を炒め、れんこん・ごぼう・にんじんを炒める。
- ③ ②にしいたけを入れ、水と調味料を入れ、加熱する。
- ④ ③にさやいんげんを入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて皿に盛り付ける。

メニュー提供：学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校