

チンさんの簡単ムース

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 60分

🥬 野菜量 / 0g

材料（1人分）

- マシュマロ 20g
- 牛乳 75g
- マンゴー(冷凍) お好みの果物で◎ 15g

エネルギー 125kcal たんぱく質 3.0g 脂質 2.9g
炭水化物 22.0g 食塩相当量 0.1g

作り方

- ① 耐熱容器にマシュマロと牛乳を入れ、電子レンジで2分加熱し、泡立て器でよく混ぜる
- ② 小さな容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める
- ③ マンゴーを添えて完成

🍴 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

主菜

副菜

副菜

②

汁物

デザート・ドリンク

★

チンさんの麻婆丼
(野菜レシピ)

バンバンジー風サラダ
(野菜レシピ)

★チンさんの簡単ムース

メニュー提供： 公益社団法人集団給食協会
東京ケータリング株式会社