

もやしとキャベツの酢の物

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 39kcal たんぱく質 2.6g 脂質 1.5g
炭水化物 4.3g 食塩相当量 0.7g

L 調理時間 / 10分

野菜量 / 45g

材料（1人分）

- キャベツ(カット済み) 35g
- もやし 30g
- ロースハム 10g
- 穀物酢 7g
- 上白糖 2g
- 濃口醤油 3g

作り方

- ① キャベツを短冊切りにする。
- ② もやしとキャベツを茹でる。
- ③ ザルにあげる。
- ④ 調味料をすべて合わせて、③とハムに和える。



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 さつまいもごはん

副菜

②

★もやしとキャベツの酢の物

主菜 鮭のホイル焼き

汁物

味噌汁

副菜

①

きんぴら

デザート・ドリンク

—

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 6班