

しっかりカルシウム トロツとほうれん草のチーズ焼き

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

- かにかま 1本
- ほうれん草（冷凍カット） 70g
- コーン缶 10g
- スライスチーズ 1枚

エネルギー 102kcal たんぱく質 9.1g 脂質 5.2g
炭水化物 6.1g 食塩相当量 1.0g

🍴 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 ロールパン

副菜
②

主菜 鮭のムニエル

汁物 ポトフ

副菜
① ★トロツとほうれん草の
包み焼き（野菜レシピ）

デザート・ドリンク
フルーツゼリー

作り方

- ① ほうれん草（カット野菜）を電子レンジで3分間加熱する。
- ② ボウルに①、割いたかにかま、汁を切ったコーンを入れて混ぜる。
- ③ 耐熱皿に入れ、ちぎったチーズをのせる。
- ④ 電子レンジで3分間加熱する。

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年