

サラダチキンのチーズ焼き ～ブロッコリーとナスを入れて～

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 90g

材料（1人分）

- ・ サラダチキン 1/2枚(約60g)
- ・ ブロッコリー 50g
- ・ ナス 40g
- ・ ピザ用チーズ 20g
- ・ 塩・こしょう 少々

エネルギー 157kcal たんぱく質 19.6g 脂質 6.3g
炭水化物 5.6g 食塩相当量 1.1g

🍴 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 キャロットラペ
(人参サラダ・購入)

主菜 ★サラダチキンのチーズ
焼き(野菜レシピ)

汁物 ほうれん草のポタージュ
(スーパー購入)

副菜
① ★サラダチキンのチーズ
焼き(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク —

作り方

- ① サラダチキンを食べやすい大きさに手で割く。
- ② 冷凍ブロッコリー、一口サイズに切ったナスを耐熱ボウルに入れる。ふんわりラップをし、600Wで4分間加熱して塩・こしょうをふる。
- ③ ①と②をグラタン皿に入れてピザ用チーズをのせ、トースターで5分間ほど焼く。

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