

ちゃんぽん風スープ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

カット野菜	70g
コーン(缶詰)	10g
牛乳	50g
水	200g
鶏ガラスープの素	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/2

エネルギー 73kcal たんぱく質 4.6g 脂質 2.9g
炭水化物 7.6g 食塩相当量 0.6g

作り方

- ① 鍋にカット野菜、コーン、水を入れて中火にかける。
- ② 野菜が柔らかくなったら牛乳、鶏ガラスープの素、オイスターソース入れる。
- ③ 器に盛る。

🍴 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 白飯

副菜
② ー

主菜 焼き鮭

汁物 ★ちゃんぽん風スープ

副菜
① ひじきの煮物

デザート・ドリンク
りんご

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