

ポトフ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 77kcal たんぱく質 2.1g 脂質 6.1g
炭水化物 2.6g 食塩相当量 1.5g

L

調理時間 / 30分



野菜量 / 110g

材料（1人分）

- ・ ベーコン 10g
- ・ 洋風野菜ミックス(冷凍) 100g
- ・ たまねぎ(スライス冷凍) 10g
- ・ オリーブ油 6g
- ・ コンソメの素 2g
- ・ 塩 少々
- ・ 黒胡椒 少々

作り方

- ① 鍋にオリーブ油を引き、ベーコンを炒める。
- ② ①に野菜と水200ml、コンソメの素を入れる。
- ③ 沸騰し、野菜が柔らかくなったら塩胡椒で味を整える。
- ④ 盛り付ける

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 ブラパン(中食)

副菜

②

-

主菜 ラザニア(中食)

汁物

★ポトフ

副菜
① カットレタスサラダ(中食)

デザート・ドリンク

いちごヨーグルト(中食)

メニュー提供：

実践女子大学健康栄養専攻