

ブロッコリーとささみの胡麻和え

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 97kcal たんぱく質 9.3g 脂質 3.1g
炭水化物 6.0g 食塩相当量 0.5g

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

ご飯

副菜

②

ひじき煮
(コンビニ購入)

主菜

鮭の塩焼き
(コンビニ購入)

汁物

豆腐の味噌汁(減塩)
(フリーズドライ)

副菜

①

★ブロッコリーとささみの
胡麻和え(野菜レシピ)

デザート・ドリンク

みかん

🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 70g

材料(1人分)

・ ブロッコリー	50g	(B)	
・ 鶏ささみ	30g	・ すり胡麻	5g
・ ミニトマト	20g	・ しょうゆ	2g
(A)		・ 白味噌	2g
・ 清酒	0.5g	・ 砂糖	1.5g
・ 塩	0.1g		

作り方

- ① 耐熱容器に鶏ささみを並べてAの調味料をなじませ、ふんわりとラップをして電子レンジ600wで約40秒加熱し、粗熱がとれたら食べやすい大きさにほぐす。
(※加熱時間は、作る分量によって調整)
- ② ブロッコリーを小房に分けて、沸騰したお湯で約2分茹で、ざるにあげて冷ます。
- ③ ボウルでBの調味料を混ぜ合わせ、鶏ささみとブロッコリーを入れて和える。
- ④ 器に盛りつけ、半分にカットしたミニトマトを飾る。

メニュー提供： 学校法人服部学園 服部栄養専門学校
栄養士科2年生