

レンジで簡単 野菜たっぷり味噌炒め

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 8分

🥬 野菜量 / 150g

材料（1人分）

- 野菜炒め用カット野菜 0.5袋(150g)
- 豚バラ薄切り肉 60g
- 液みそ 大さじ1.5杯(26g)

エネルギー 288kcal たんぱく質 12.8g 脂質 22.3g
炭水化物 11.6g 食塩相当量 2.9g

🍴 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 雑穀米（パックご飯）

副菜
② —

主菜 ★味噌野菜炒め
（野菜レシピ）

汁物 —

副菜 中華風春雨サラダ
①（コンビニ購入）

デザート・ドリンク
ヨーグルト
（コンビニ購入）

作り方

- ① 耐熱容器にカット野菜をいれ、その上に豚バラ薄切り肉をあまり重ならないように並べる。
- ② ふんわりとラップをして電子レンジで3分加熱する。
- ③ 液みそを加えて混ぜ、更にレンジで2分加熱する。

メニュー提供： 公益社団法人 日本給食協会
株式会社 ニッコクトラスト