

# 和風サラダ丼

主食

主菜

副菜

汁物



Ⓕ 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

## 材料（1人分）

- ごはん 220g
- ひじき煮(パック) 70g
- カット生野菜 70g
- サラダチキン(ほぐし) 60g
- めんつゆ(濃縮タイプ) 大さじ1/2
- ぽん酢 大さじ1/2
- すり白ごま 適量
- 刻みのり 適量

エネルギー 462kcal たんぱく質 20.0g 脂質 3.4g  
炭水化物 85.9g 食塩相当量 2.1g

### 🍴 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

★和風サラダ丼  
(野菜レシピ)

副菜

② --

主菜

汁物

お味噌汁

副菜

① 青菜のからし和え

デザート・ドリンク

--

## 作り方

- ① ボウルにめんつゆ・ぽん酢・すり白ごま・サラダチキンを  
入れて和える
- ② ごはんとひじき煮を混ぜ合わせ、器に盛る
- ③ ②の上にカット生野菜を敷き、①のサラダチキンを盛り付け、  
刻みのりを飾る

メニュー提供： 公益社団法人 集団給食協会  
シダックスコントラクトフードサービス株式会社