

黄金うどん

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 281kcal たんぱく質 10.5g 脂質 4.3g
炭水化物 49.8g 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

★黄金うどん
(野菜レシピ)

副菜

②

—

主菜

白身魚の甘酢あん

汁物

—

副菜

①

ほうれん草の胡麻和え

デザート・ドリンク

フルーツヨーグルト

L

調理時間 / 15分



野菜量 / 90g

材料（1人分）

- 西洋かぼちゃ(カット野菜) 50g
- レンコン(銀杏切り) 20g
- 人参(銀杏切り) 10g
- 高野豆腐(戻して短冊切り) 5g
- 油揚げ(短冊切り) 5g
- 長ねぎ(斜めスライス) 10g
- ぶなしめじ(石づきカット済) 20g
- めんつゆ(三倍濃厚) 14g
- かつお・昆布だし 150g
- うどん(ゆで) 140g

作り方

- ① うどんを茹で、ざるにあげる。
- ② うどん以外の材料をすべて鍋に入れて火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ③ ①を器に盛り、②をかける。

メニュー提供：

公益社団法人集团給食協会
富士産業株式会社