

漬物の玉子とじ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 115kcal たんぱく質 8.8g 脂質 7.6g
炭水化物 2.7g 食塩相当量 1.5g

🕒 調理時間 / 8分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- ・ 白菜の漬物(市販品) 70g
- ・ サラダ油 2
- ・ 卵 1個(50g)
- ・ かつお節 2

作り方

- ① フライパンに油をひき、白菜の漬物を炒める。
- ② 卵とわりほぐす
- ③ 炒めた白菜を卵でとじる
- ④ 卵が固まり、焼き目がついたら出来上がり
- ⑤ 器に盛り付け、かつお節をかける。

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食 ごはん

副菜 ② 漬物の玉子とじ
(野菜レシピ)

主菜 鯖味噌のホイル焼き
とろとろチーズかけ
(野菜レシピ)

汁物 ー

副菜 ① きゅうりとカリフラワーの
簡単ピクルス
(野菜レシピ)

デザート・ドリンク 杏仁豆腐

公益社団法人 日本給食協会
メニュー提供： ソシオフードサービス(株)