

サッと簡単！洋風茶碗蒸し

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 121kcal たんぱく質 5.8g 脂質 5.9g
炭水化物 10.6g 食塩相当量 0.9g

🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 10g

材料（1人分）

- ・ コーンクリームスープの素(粉末) 10g
- ・ 卵 25g
- ・ 牛乳 50g
- ・ ミックスベジタブル(冷凍) 10g
※コーン・にんじん・グリーンピース

作り方

- ① 卵、コーンスープの素、牛乳を混ぜ合わせる
- ② ①にミックスベジタブルを加え、耐熱容器に入れる
- ③ ②を電子レンジ(500w)で2分30秒加熱する

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

主菜

副菜

①

ゴン攻め！海老ライス
(野菜レシピ)

副菜

②

ビー——ーンズサラダ
(野菜レシピ)

汁物

デザート・ドリンク

—

サッと簡単洋風茶碗蒸し
(野菜レシピ)

公益社団法人 日本給食協会
メニュー提供：東京ケータリング株式会社