

ビー————ンズサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 57kcal たんぱく質 2.7g 脂質 2.5g
炭水化物 6.7g 食塩相当量 0.4g

🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 40g

材料（1人分）

- 野菜サラダミックス(既製品)
 - 蒸し豆サラダ(既製品)
 - イタリアンドレッシング
- ※お好みのドレッシングで可

40g
20g
5g

作り方

- ① 蒸し豆サラダをドレッシングで和える
- ② 皿に野菜サラダミックス・①を盛り付ける

🍴 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————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