

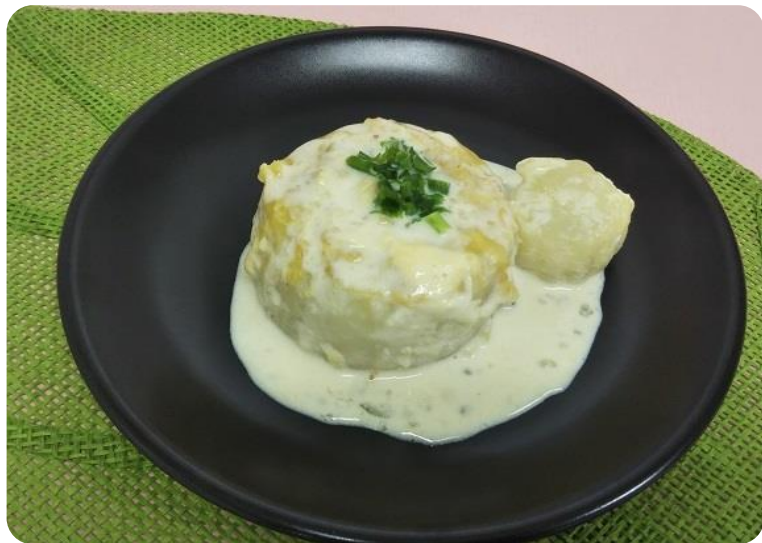
しみしみミルク肉大根

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー182kcal たんぱく質10.5g 脂質 9.5g
炭水化物 12.5g 食塩相当量 0.5g

🕒 調理時間 / 20分

🥬 野菜量 / 130.5g

材料（1人分）

- 大根 120g
- 玉ねぎ 10g
- しめじ 5g
- 豚ミンチ 30g
- 卵 10g
- 塩コショウ 少々
- 片栗粉 3g
- 【A】牛乳／水 80cc／40cc
- コンソメ／味噌 0.5g／1g
- 塩コショウ 少々
- あさつき 0.5g

作り方

- ① 大根を5cmの長さで輪切りにして皮をむき、レンジで蒸す。冷めたら、セルクで真ん中をくり抜く。
- ② 玉ねぎ、しめじをみじん切りにし、豚ミンチ、卵、塩コショウと一緒によく練る。①の大根の真ん中にぎっしり詰め、上から片栗粉をうっすらとはたく。
- ③ 小鍋に、【A】の調味料を入れて火にかけ、②の大根を柔らかくなるまで煮る。くり抜いた大根も一緒に煮る。
- ④ 器に盛り、あさつきを上から散らす。

メニュー提供： 公益社団法人集団給食協会
富士産業株式会社

中食に組み合わせたバランス献立

主食

主菜

副菜

副菜

②

茶碗蒸し

汁物

ー

デザート・ドリンク

①

アイスとカットフルーツ

盛り合わせ

ちらし寿司

しみしみミルク肉大根

（野菜レシピ）