

野菜のマヨネーズ焼き

主食

主菜

副菜

汁物



Ⓕ 調理時間 / 8分

🥬 野菜量 / 100g

材料（1人分）

- 千切りキャベツミックス(カット野菜) 100g
- カニ風味かまぼこ 1本(7g)
- ゆで卵 1個
- マヨネーズ 6g(大さじ1/2)
- ピザ用チーズ 10g

エネルギー 179kcal たんぱく質 11.3g 脂質 14.1g
炭水化物 21.5g 食塩相当量 0.7g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

主菜

副菜

①

牛肉のボロネーゼ
(冷凍パスタ)

副菜

②

汁物

野菜入りスープ
(野菜レシピ)

デザート・ドリンク

フルーツヨーグルト

野菜のマヨネーズ焼き
(野菜レシピ)

作り方

- ① 耐熱容器に千切りキャベツを入れ、平らに広げる。
- ② カニ風味かまぼこをほぐして入れ、中央にゆで卵を載せる。
- ③ マヨネーズをかけ、ピザチーズを散らして、オーブントースターで5分ほど焼く。

公益社団法人 日本給食協会

メニュー提供：株式会社 馬淵商事