

すき焼き

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 293kcal たんぱく質 22.5g 脂質 13.2g
炭水化物 21.2g 食塩相当量 2.3g

L 調理時間 / 50分

野菜量 / 130g

材料（1人分）

・ 春菊	30g
・ えのき	20g
・ 白菜	70g
・ 長ねぎ	30g
・ 白滝	30g
・ 焼き豆腐	40g
・ 牛ももスライス肉	80g
・ だし汁（水30gかつお節0.6g）	30g
・ 砂糖	27g
・ しょうゆ	54g
・ 酒	30g

作り方

- ① 春菊は端を落とし、3cm長さに切る。
- ② えのきは、石突をとり1/2の長さに切る。
白菜は一口大、長ねぎは、斜め薄切りにする。
- ③ 焼き豆腐は2cm角に切る。牛肉は7cm長さに切る。
- ④ だし汁・砂糖・しょうゆ・酒を煮立たせ、①、②を加える。
- ⑤ ④が柔らかくなったら③を加え、肉に火が通るまで煮る。
- ⑥ 皿に盛り付ける。

中食に組み合わせたバランス献立

主食 塩おむすび
（コンビニ購入）

副菜 ② ゆで卵（コンビニ購入）

主菜 すき焼き
（野菜レシピ）

汁物 なすの味噌汁
（コンビニ購入）

副菜 ① 長芋のおひたし
（コンビニ購入）

デザート・ドリンク ヨーグルトドリンク
（プレーン）

メニュー提供： 学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校