

筑前煮

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 204kcal たんぱく質 16.0g 脂質 3.3g
炭水化物 27.9g 食塩相当量 1.6g

L 調理時間 / 35分

野菜量 / 125g

材料（1人分）

・ れんこん	30g
・ ごぼう	50g
・ にんじん	30g
・ さやいんげん	15g
・ 鶏もも肉	50g
・ 干しいたけ	5g(20g)
・ 油	2g
・ 砂糖	3g
・ しょうゆ	10g
・ みりん	12g
・ 水	100g

作り方

- ① れんこん・ごぼう・にんじん・鶏肉は1口大の乱切りにする。
さやいんげんは、長さ4cmの幅3mmの斜め切りにする。
干しいたけは水で戻し、十字に切れ込みを入れる。
- ② 油で鶏肉を炒め、れんこん・ごぼう・にんじんを炒める。
- ③ ②にしいたけを入れ、水と調味料を入れ、加熱する。
- ④ ③にさやいんげんを入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて皿に盛り付ける。

中食に組み合わせたバランス献立

主食 鮭おにぎり
(コンビニ購入)

副菜 ② —

主菜 筑前煮
(野菜レシピ)

汁物 なめこのみそ汁
(コンビニ購入)

副菜 ① ミックスサラダ
(コンビニ購入)

デザート・ドリンク ヨーグルトドリンクブルーベリー味
(コンビニ購入)

メニュー提供：学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校