

ゴン攻め！海老×エビライス

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 25g

材料（1人分）

- エビピラフ(冷凍) 180g
- ホワイトソース(缶詰) 40g
- 牛乳 40g
- 玉ねぎ 10g
- ほうれん草 10g
- にんじん 5g
- マッシュルーム(缶詰) 10g
- 有塩バター 3g
- エビフライ(お惣菜) 50g(2尾)※写真は小ぶりの為3尾
- 乾燥パセリ 少々

エネルギー 512kcal たんぱく質 14.7g 脂質 18.5g
炭水化物 71.9g 食塩相当量 2.7g

中食に組み合わせたバランス献立

主食

主菜

副菜

副菜

②

汁物

デザート・ドリンク

ゴン攻め！海老ライス
(野菜レシピ)

ビー————ンズサラダ
(野菜レシピ)

サッと簡単洋風茶碗蒸し
(野菜レシピ)

デザート・ドリンク

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、ほうれん草は4cm長さ、にんじんはいちょう切りにし、マッシュルームもバターで炒める。
- ② ①にホワイトソースと牛乳を加えとろみが付くまで加熱する。
- ③ エビピラフとエビフライは電子レンジで加熱する。
- ④ 皿にピラフを盛り、②をかけ、エビフライを添える。
- ⑤ パセリを散らして完成。

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