

絶品！豆乳鍋

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 595kcal たんぱく質 25.5g 脂質 13.1g
炭水化物 90.2g 食塩相当量 3.8g

調理時間 / 45分

野菜量 / 180g

材料（1人分）

- ・ 豆乳 80ml
- ・ 牛乳 70ml
- ・ だし汁（水150ml/かつお節3g） 150ml
- ・ 淡色みそ 15g
- ・ しょうゆ 5g
- ・ 白菜 80g
- ・ 絹豆腐 100g
- ・ にんじん 40g
- ・ 長ねぎ 30g
- ・ 小松菜 30g
- ・ 鶏もも肉 80g
- ・ うどん（ゆで） 200g

作り方

- ① 白菜・小松菜は、4cm幅、長ネギは斜め薄切りにする。
にんじんは2mm幅の半月切り、肉は1口大に切る。
- ② 鍋に豆乳・牛乳・だし汁を合わせ調味料を加え火にかける。
沸騰しないように気を付ける。
- ③ 白菜・絹豆腐・にんじん・長ねぎ・小松菜を入れ加熱する。
- ④ 鶏もも肉・うどんを入れ加熱する。

中食に組み合わせたバランス献立

主食

絶品！豆乳鍋
（野菜レシピ）

副菜
②

長芋のおかかのせ
（コンビニ購入）

汁物

—

副菜
①

ひじき煮
（コンビニ購入）

デザート
・ドリンク

りんご
（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