

和風サラダパスタ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 446kcal たんぱく質 18.4g 脂質 7.0g
炭水化物 73.3g 食塩相当量 1.8g

L 調理時間 / 20分

野菜量 / 130g

材料（1人分）

・ スパゲティ	100g
・ 水菜	20g
・ レタス	30g
・ きゅうり	15g
・ 冷凍枝豆	10g
・ オクラ	15g
・ ミニトマト	30g
・ ツナ缶	20g
・ コーン缶	10g
・ 酢	10g
・ 砂糖	2g
・ しょうゆ	10g

作り方

- ① スパゲティを茹でる。
- ② きゅうりは千切り。オクラは輪切りにし、茹でる。ミニトマトは1/4に切る。水菜は4センチの長さに切る。レタスは1口大サイズにちぎる。
- ③ 調味料とツナ缶、コーン缶は水分・油分を切り一度茹でて、冷凍枝豆も茹でてから全て混ぜる。
- ④ ②、③をよく混ぜ、パスタの上に盛り付ける。

中食に組み合わせたバランス献立

主食

和風サラダパスタ
(野菜レシピ)

副菜

②

ー

主菜

汁物

コーンスープ
(コンビニ購入)

副菜

①

カボチャサラダ
(コンビニ購入)

デザート
・ドリンク

アロエ味(コンビニ購入)

ヨーグルトドリンク

アロエ味(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