

ミネストローネ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 65kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.2g
炭水化物 10.4g 食塩相当量 0.6g

中食に組み合わせたバランス献立

主食

バターロール
(コンビニ購入)

副菜

②

—

主菜

ハンバーグ
(コンビニ購入)

汁物

ミネストローネ
(野菜レシピ)

副菜

①

マカロニサラダ
(コンビニ購入)

デザート・ドリンク

ヨーグルトブルーベリー味
(コンビニ購入)

🕒 調理時間 / 30分

🥬 野菜量 / 102g

材料（1人分）

・じゃがいも	20g
・にんじん	10g
・たまねぎ	20g
・キャベツ	10g
・にんにく	2g
・オリーブオイル	2g
・トマト缶	60g
・水	110g
・コンソメ	1.5g
・食塩	0.6g
・こしょう	0.03g
・乾燥パセリ	0.02g

作り方

- ①じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツは1cm角に切る。
にんにくはみじん切りにする。
- ②オリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
色がついたら、じゃがいも・にんじん・たまねぎを加える。
- ③②にキャベツを加え、しんなりするまで炒める。
- ④③にトマト缶・水を加え、コンソメを加え10分煮込む。
- ⑤食塩・こしょうを加え味付けをする。
- ⑥皿に盛り付けて、乾燥パセリをちらす。

メニュー提供： 学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校