

きんぴらごぼう

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 60分

野菜量 / 105g

材料（1人分）

- ごぼう 50g
 - にんじん 25g
 - 鶏肉 皮なし 30g
 - なたね油 4g
 - 濃口醤油 5g
 - 本みりん 3g
- } 冷凍:ごぼうと人参のミックス

エネルギー 122kcal たんぱく質 8.4g 脂質 4.6g
炭水化物 11.3g 食塩相当量 0.8g

作り方

- ① ごぼう、にんじんを解凍する
- ② 鶏肉を野菜と同じような大きさに切る
- ③ 鍋に油をひいて肉を炒める
- ④ 肉に火が通ったらごぼう、にんじんを入れ炒める
- ⑤ ごぼう、にんじんに火が通ったら調味料を入れて混ぜる

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 7班

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

ご飯

副菜

②

ほうれん草のお浸し

主菜

鯖の塩焼き

汁物

たまねぎとじゃがいものお味噌汁

副菜

①

★きんぴらごぼう

デザート・ドリンク

いちご