

楽々♪バンバンジー風サラダ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 2分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

- レタスサラダ(カットサラダ) 80g
- サラダチキン(ほぐしてある物) 40g
- ごまドレッシング 15g
- ラー油 3滴

エネルギー 108kcal たんぱく質 11.6g 脂質 4.8g
炭水化物 5.2g 食塩相当量 1.1g

作り方

- ① レタスサラダを皿に盛り付ける
- ② サラダチキンをレタスの上のにのせる
- ③ ドレッシングとラー油をかけて完成

🍴 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

副菜

②

チンさんの麻婆丼
(野菜レシピ)

主菜

汁物

副菜

★バンバンジー風サラダ
(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク

チンさんの簡単ムース

メニュー提供： 公益社団法人 集団給食協会
東京ケーターリング株式会社