

お手軽サラダ

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 10分

野菜量 / 100g

材料（1人分）

- リーフレタス 30g
- （洗わずそのまま食べれるカットレタス） 40g
- 冷凍枝豆 30g
- スイートコーン（缶詰） 適量
- マヨネーズ

エネルギー 90kcal たんぱく質 3.8g 脂質 5.5g
炭水化物 7.0g 食塩相当量 0.1g

作り方

- ① 冷凍枝豆は、解凍する。
- ② 皿に、リーフレタス、枝豆、スイートコーンを盛り付け、マヨネーズをかける。

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（中食）

副菜 ② --

主菜 鶏肉のトマト煮

汁物 野菜スープ

副菜 ① ★お手軽サラダ

デザート・ドリンク ヨーグルト（中食）

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 2班