

とん平焼き

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 7分

野菜量 / 150g

材料（1人分）

- 豚バラ肉 50g
- 千切りキャベツ(カット野菜) 100g
- もやし 50g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- サラダ油 適量
- 卵 1個
- 中濃ソース 適量
- マヨネーズ 適量
- 鰹節 適量
- 青のり 適量

作り方

- ① 豚肉を食べやすいサイズにカットする。
- ② フライパンに油を熱し、①・キャベツ・もやしを炒め、塩・こしょうで下味をつけ、お皿にうつす。
- ③ フライパンに油を熱し、溶き卵を加えフライパン全体に広げ、②の具材を中央にのせ、具を包むように卵の両端を折り畳む。
- ④ 折りたたんだ部分が下になるように皿に盛りつける、ソース・マヨネーズ、鰹節・青のりをかける。

エネルギー 344kcal たんぱく質 15.1g 脂質 27.9g
炭水化物 8.1g 食塩相当量 0.8g

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 ごはん

副菜 ② --

主菜 ★とん平焼き
(野菜レシピ)

汁物 お味噌汁

副菜 ① コロッケ

デザート・ドリンク ヨーグルト

メニュー提供： 公益社団法人 集団給食協会
シダックスコントラクトフードサービス株式会社