

野菜千切りスープ

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 30分

野菜量 / 160g

材料（1人分）

- ・ にんじん(千切りカット済み) 20g
- ・ 白菜(カット野菜) 50g
- ・ 大根(冷凍 千切り大根) 50g
- ・ 水菜 20g
- ・ えのき 20g
- ・ 卵 25g
- ・ 鶏ガラだし 150mL
- ・ 食塩 1.3g
- ・ 白コショウ 少々

※大根サラダのカット野菜での代替可→煮すぎないこと。

作り方

- ① 水菜、えのきたけは長さを揃えて切る。
- ② 鍋に鶏ガラだし、にんじん、白菜、大根、水菜を入れ、火にかける。野菜に火が通ったらえのきを加え、塩コショウで味を調える。
- ③ 卵を溶き、中火～強火にして加える。
- ④ ひと煮立ちしたら盛り付ける。

エネルギー 72kcal たんぱく質 5.9g 脂質 2.7g
炭水化物 7.2g 食塩相当量 1.6g

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 ビーフシチュー(中食)

汁物 ★野菜千切りスープ(中食)

副菜
① 大根サラダ(中食)

デザート・ドリンク
いちごヨーグルト(中食)

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 2班