

# 主菜は植物性由来！ がんもどきのみぞれたっぷり煮

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 7分

🥬 野菜量 / 85g

## 材料（1人分）

- がんもどき 60g
- めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1・1/2
- 水 70g
- 大根 85g
- 小ねぎ 2g(お好みで)

エネルギー 196kcal たんぱく質 12.1g 脂質 12.7g  
炭水化物 11.6g 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 包装米飯

🥗 副菜 ② -

🍲 主菜 ★がんもどきのみぞれ煮

🍵 汁物 -

🍰 副菜 ① カットサラダ+ドレッシング

🍷 デザート・ドリンク フルーツゼリー

## 作り方

- ①がんもどきを4等分に切る。
- ②耐熱容器にめんつゆと水を入れ、①のがんもどきをひたす。
- ③ラップをかけ、600Wで3分加熱する。
- ④大根おろし(既におろしの状態になっているものでも、自分でおろしたものでも良い)を入れ、更に600Wで1分加熱する。
- ⑤小ねぎを添えて、完成。

メニュー提供： 昭和女子大学  
(プラネタリーヘルスダイエットプロジェクト)