ビーーーーーンズサラダ

主食 主菜 副菜 汁物

エネルギー 57kcal たんぱく質 2.7g 脂質 2.5g
炭水化物 6.7g 食塩相当量 0.4g

中食に組み合わせたバランス献立

- 主食・主菜：ゴン攻め！海老ライス（野菜レシピ）
- 副菜①：サッと簡単洋風茶碗蒸し（野菜レシピ）
- 副菜②：ビーーーーーンズサラダ（野菜レシピ）
- 汁物：–
- デザート・ドリンク：–

調理時間 ／ 5分

野菜量 ／ 40g

材料（１人分）

• 野菜サラダミックス(既製品)	40g
• 蒸し豆サラダ(既製品)	20g
• イタリアンドレッシング ※お好みのドレッシングで可	5g

作り方

① 蒸し豆サラダをドレッシングで和える

② 皿に野菜サラダミックス・①を盛り付ける

メニュー提供： 公益社団法人集団給食協会 東京ケータリング株式会社