

カプレーゼ

主食

主菜

副菜

汁物

🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 143.5g

材料（1人分）

- ・ サラダ菜 10g
- ・ トマト 100g
- ・ モッツアレラチーズ 50g
- ・ ミニトマト(黄) 30g
- ・ バジル 3.5g
- ・ オリーブオイル 5g
- ・ 食塩 0.5g
- ・ 黒こしょう 0.04g

作り方

- ① サラダ菜は1口大にちぎる。
トマト・モッツアレラチーズは薄い輪切り。
ミニトマト(黄)はヘタをとり、横半分に切る。
- ② ①を盛り付け、バジルを飾り調味料をかける。

メニュー提供： 学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校



エネルギー 210kcal たんぱく質 10.4g 脂質 15.1g
炭水化物 9.4g 食塩相当量 1.6g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食
ブランパン
(コンビニ購入)

副菜
② ツナとたまごのサラダ
(コンビニ購入)

主菜
直火焼きハンバーグ
(コンビニ購入)

汁物
コーンポタージュスープ
(コンビニ購入)

副菜
① カプレーゼ
(野菜レシピ)

デザート
ドリンク
乳酸菌飲料
(コンビニ購入)