

サラダ焼肉丼

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 95g

材料（1人分）

- パックごはん 150g
- 豚もも肉 40g
- たまねぎ 20g
- 油 小さじ1
- 焼肉のたれ 大さじ1
- レタスマックス(カット野菜) 50g
- トマト 20g(1/8個)
- 刻み白ねぎ(カット野菜) 5g

エネルギー 361kcal たんぱく質 12.6g 脂質 8.5g
炭水化物 58.5g 食塩相当量 1.2g

作り方

- ① トマトは1cmの角切りにする。
- ② たまねぎは縦に繊維にそって、5mm程度の幅に薄く切る。
- ③ ごはんを電子レンジで加熱する。(目安 600W2分)
- ④ フライパンに油をひいてから熱し、豚もも肉を入れて炒め、肉の色が変わったらたまねぎを加えて炒める。
- ⑤ たまねぎがしんなりしたら、焼肉のたれを加えて混ぜる。
- ⑥ 器に③を入れ、レタスマックスをのせ、⑤をのせる。
- ⑦ さらに①をのせ、白ねぎをトッピングする。

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

サラダ焼肉丼
(野菜レンピ)

副菜

② ー

主菜

汁物

わかめスープ

副菜

① ナムル

デザート・ドリンク

杏仁豆腐

メニュー提供： 公益社団法人 日本給食協会
株式会社 ニッコトラスト