

# 和風サラダパスタ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 446kcal たんぱく質 18.4g 脂質 7.0g  
炭水化物 73.3g 食塩相当量 1.8g

L 調理時間 / 20分

野菜量 / 130g

## 材料（1人分）

- スパゲティ 100g
- 水菜 20g
- レタス 30g
- きゅうり 15g
- 冷凍枝豆 10g
- オクラ 15g
- ミニトマト 30g
- ツナ缶 20g
- コーン缶 10g
- 酢 10g
- 砂糖 2g
- しょうゆ 10g

## 作り方

- ① スパゲティを茹でる。
- ② きゅうりは千切り。オクラは輪切りにし、茹でる。ミニトマトは1/4に切る。水菜は4センチの長さに切る。レタスは1口大サイズにちぎる。
- ③ 調味料とツナ缶、コーン缶は水分・油分を切り一度茹でて、冷凍枝豆も茹でてから全て混ぜる。
- ④ ②、③をよく混ぜ、パスタの上に盛り付ける。

## 中食に組み合わせたバランス献立

主食

和風サラダパスタ  
(野菜レシピ)

副菜

②

ー

主菜

汁物

コーンスープ  
(コンビニ購入)

副菜

①

カボチャサラダ  
(コンビニ購入)

デザート  
ドリンク

ヨーグルトドリンク

アロエ味(コンビニ購入)

メニュー提供：学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校