

ベジハムガレット

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 10分

野菜量 / 90g

材料（1人分）

- せん切りキャベツ（カット野菜） 2/3袋（90g）
- ピザ用チーズ（溶けるタイプのスライスチーズでも可） 30g
- ロースハム（1cmの角切り、または手でちぎる） 1枚
- 卵 1個
- こしょう/青のり 好みて適宜
- 油 小さじ1（4g）

☆食塩を入れなくても、ハムとチーズの塩分でおいしく食べられます。
☆キャベツをポテトフライに、ハムを唐揚げやツナ缶に変えてもGOOD！

エネルギー 263kcal たんぱく質 16.5g 脂質 18.3g
炭水化物 7.3g 食塩相当量 1.1g

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

イングリッシュマフィン
（ガレットをはさんで
食べるとピタリ！）

副菜

②

ポテトサラダ

主菜

★ベジハムガレット

汁物

トマトスープ

副菜

①

デザート
・ドリンク

キウイフルーツ

作り方

- ① せん切りキャベツをポリ袋に入れ（カット野菜を使う場合は、キャベツの入った袋をそのまま使うと便利です）、ピザ用チーズ、ロースハム、卵、こしょうを入れる。
- ② 袋をもみ、材料をよく混ぜる。
- ③ 油をひいたフライパンに②を入れて丸く形を整える。
- ④ 中火で表裏合わせて5分ほど焼く。青のりをのせる。

袋の中で混ぜて焼くだけ♪

メニュー提供：帝京平成大学