

もやしとかにかまの簡単ナムル

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 60kcal たんぱく質 2.2g 脂質 4.6g
炭水化物 2.8g 食塩相当量 0.6g

|| 中食に組み合わせたバランス献立

主食 おにぎり

副菜
② ー

主菜 豚肉の生姜焼き

汁物 玉ねぎの味噌汁

副菜
① もやしとかにかまサラダ
(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク チーズ

Ⓛ 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料 (1人分)

- もやし 1/3袋(70g)
- かにかま 1本(7g)
- ポン酢 小さじ1
- 鶏がらスープの素 少々
- ごま油 小さじ1/2
- 白いりごま 少々

作り方

- ① もやしは洗って、耐熱容器に入れ、電子レンジで3分間加熱する。
- ② 加熱したもやしを冷水で冷まし、水を切る。
- ③ かにかまを割く。
- ④ もやしとかにかま以外の調味料を混ぜ合わせる

メニュー提供：実践女子大学 食生活科学科