

# 三色ナムル

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 64kcal たんぱく質 2.5g 脂質 4.7g  
炭水化物 3.7g 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 ミートボール

汁物 なめこの味噌汁

副菜  
① もやしときゅうりのサラダ  
(野菜レシピ)

デザート  
・ドリンク 牛乳寒天

Ⓘ 調理時間 / 8分

🥬 野菜量 / 70g

## 材料 (1人分)

- もやし 1/4袋(60g)
- きゅうり 1/5本(10g)
- 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 きゅうりを干切りする。
- ② 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。
- ③ 加熱したもやしを冷水で冷まし、水を切る。
- ④ かにかまを割く。
- ⑤ もやし以外のきゅうり・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