

ソーセージポトフ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 216kcal たんぱく質 12.1g 脂質 12.2g
炭水化物 19.7g 食塩相当量 2.4g

L 調理時間 / 40分

野菜量 / 310g

材料（1人分）

- ・ 玉ねぎ 100g
- ・ にんじん 30g
- ・ キャベツ 20g
- ・ 青梗菜 50g
- ・ カブ 30g
- ・ マイタケ 50g
- ・ しめじ 30g
- ・ ソーセージ 2本
- ・ 塩コショウ 少々
- ・ 洋風だし 200ml

作り方

- ①野菜、きのこは食べやすい大きさに切る
- ②①の野菜とウインナーと洋風だしを鍋に入れ火にかける
- ④煮立ったら中火にして、20分程度煮る
- ⑤塩、こしょうを好みで入れる

|| 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 パン

副菜 ② —

主菜 ★ソーセージポトフ

汁物 —

副菜 ① ザワークラフト

デザート・ドリンク パンナコッタ

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻