

から揚げと野菜の甘酢漬け

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 6分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

- から揚げ(惣菜) 3~4個(90g)
- たまねぎ 1/4個(50g)
- にら 1/3束(30g)
- 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/3
- 白いりごま 小さじ1/2
- 七味または一味(お好みで) 適宜

エネルギー 336kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.0g
炭水化物 20.1g 食塩相当量 1.6g

中食に組み合わせたバランス献立

主食 ごはん

副菜 ②

主菜 から揚げと野菜の甘酢漬け(野菜レシピ)

汁物 -

副菜 ① ほうれん草のお浸し

デザート・ドリンク フルーツヨーグルト

作り方

- たまねぎは、縦に繊維にそって、2mm程度の幅に薄く切る。にらは2cmの長さに切る。
- 耐熱ボウルに調味料を入れ、ふんわりラップをかけ、レンジ600w30秒加熱する。①の野菜を加え、さらに30秒加熱する。
※野菜は生の食感・香りを活かしているのので、柔らかくしたい場合は、レンジの加熱時間を調整する。
- から揚げを入れ、1分程度なじませる。
- 器に盛り、ごまを振る。お好みで七味(または一味)をかける。

メニュー提供：足立フリー栄養士会