

# 鯖味噌のホイル焼き とろとろチーズかけ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 80g

## 材料（1人分）

- ・ サバ味噌煮(市販品) 1袋(90g)
- ・ 冷凍ブロッコリー 20g
- ・ しめじ 10g
- ・ キャベツ 40g
- ・ 玉葱 10g
- ・ とろけるチーズ 1枚(18g)

エネルギー 268kcal たんぱく質 14.7g 脂質 19.4g  
炭水化物 10.1g 食塩相当量 1.1g

## 🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食 ごはん

副菜 漬物の玉子とじ  
② (野菜レシピ)

主菜 鯖味噌のホイル焼き  
とろとろチーズかけ  
(野菜レシピ)

汁物 ー

副菜 きゅうりとカリフラワーの  
簡単ピクルス  
① (野菜レシピ)

デザート  
・ドリンク 杏仁豆腐

## 作り方

- ① ホイルをカット(25cm×20cmにカット)
- ② キャベツ、玉ねぎの上にサバの味噌煮をのせる
- ③ その上にとろけるチーズをのせる
- ④ しめじとブロッコリーを手前におく
- ⑤ ホイルで包む。(＊軽く包まないと できあがった時にチーズがホイルについてしまうので包み方を注意してください。)
- ⑥ トースター(強)で 13分焼く

公益社団法人 集団給食協会  
メニュー提供： ソシオフードサービス(株)