

鶏の唐揚げ

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 60分

野菜量 / 85g

材料（1人分）

- キャベツ(千切り済み) 50g
- レッドキャベツ 5g
- きゅうり 20g
- レモン 8g
- 冷凍唐揚げ 3個

エネルギー 180kcal たんぱく質 9.6g 脂質 9.4g
炭水化物 9.4g 食塩相当量 0.9g

作り方

- ① レッドキャベツ、きゅうりをそれぞれ千切り、輪切りに切る
- ② 盛り付ける

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 ごはん

副菜
② トマトのマリネ

主菜 ★鶏の唐揚げ

汁物 卵のスープ

副菜
① きんぴらごぼう

デザート・ドリンク
ヨーグルト

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 7班