

チンさんの二刀流麻婆丼

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 52g

材料（1人分）

- 麻婆豆腐の素(電子レンジ用) 55g
- 木綿豆腐 100g
- 冷凍揚げなす 50g
- あさつき(カット済み薬味用) 2g
- パックご飯(電子レンジ用) 200g

エネルギー 539kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.0g
炭水化物 84.1g 食塩相当量 2.2g

🍴 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

副菜

★チンさんの二刀流
麻婆丼
(野菜レシピ)

②

主菜

汁物

副菜

バンバンジー風サラダ
(野菜レシピ)

デザート
ドリンク

チンさんの簡単ムース

作り方

- ① パックご飯を温める
- ② 豆腐をスプーンで一口大にすくい、揚げなすと一緒に麻婆豆腐の素に入れて加熱する
- ③ ①に②をかけて、あさつきを散らして完成

メニュー提供： 公益社団法人 集団給食協会
東京ケータリング株式会社