

一皿に主菜と副菜が入っているバランス食

銀賞

たっぷり野菜のあったかみそシチュー

●セールスポイント【応募者：濱松千夏さん】

野菜をたくさん摂れて、味噌を入れることによってお年寄りにも好まれる味付けにしました。

エネルギー

284kcal

たんぱく質

12.0g

脂質

15.0g

食塩相当量

2.1g



食事バランスガイドで
見てみると…



(副菜: 4つ[sv])

(主菜: 1つ[sv])

(乳製品: 1つ[sv])

ワンポイントアドバイス

- ★冷蔵庫の残った野菜を使ってもOKです。
- ★白菜は加熱すると量が減りますが、野菜の種類によってはかさばるので、野菜の量を減らしても構いません。
- ★1人分の分量が多めなので、食が細い方は全体量を減らしましょう。