

和風バランスカルボ 武蔵野徳洲会病院（東京都）



栄養成分（1人分）

エネルギー	653kcal
たんぱく質	30.2g
脂質	25.9g
炭水化物	71.5g
ナトリウム	798mg

この商品を使用しています



明治メイバランスMiniカ
ップ（ヨーグルト味）

材料（1人分）

明治メイバランスMiniカップ （ヨーグルト味）	1/2本
スパゲティ（乾）	70g
ベーコン	30g
卵黄	30g
粉チーズ	15g
めんつゆ（3倍濃縮）	5g
アスパラガス	20g
玉ねぎ	10g
オリーブ油	1g
刻み海苔	1g
黒こしょう	少々

作り方

- 1 オリーブ油でベーコンを焼き色がつくまで焼く。
- 2 玉ねぎとアスパラガスをスライスして①に加えてソテーする。
- 3 スパゲティを表示の時間通りゆでる。
- 4 ②にスパゲティを加え、混ぜ合わせる。
- 5 卵黄、メイバランスMiniカップ（ヨーグルト味）、粉チーズ、めんつゆを混ぜる。
- 6 ④の火を止め、⑤を加えて混ぜ合わせ余熱で仕上げる。
- 7 器に⑥を盛りつけ黒こしょうをふり、刻み海苔をのせる。

ポイント



生クリームのかわりにメイバランスで栄養強化！
卵・粉チーズでたんぱく質を確保。めんつゆや海苔で和風の味わいに。