

弁当orランチ名

彩り豊かな夕コライス弁当

弁当orランチ内容

夕コライス、かぼちのクリームサラダ、エビとズシの炊めもの

野菜量

175g

調理時間
50分



エネルギー 666 kcal たんぱく質 29.0g 脂質 22.0g
炭水化物 69.9g 食塩相当量 2.9g

メニューのセールスポイント

若い女性向けのお弁当として作りました。

近頃の女性は朝ご飯を食わないかたり、極端なダイエットをしている人が多く、特に日本人女性は痩せ型化しているため、夕コライス弁当で栄養を摂りたいと思われました。見た目も華やかなので、食欲も湧くと思われました。

材料・分量

夕コライス

- ・白飯 130g
- ・豚ひき肉 45g
- ・牛ひき肉 25g
- ・玉ねぎ 50g
- ・にんにく 5g
- ・酒 7g
- ・砂糖 1g
- ・しょうゆ 4g
- ・ウスターソース 10g
- ・ケチャップ 7g
- ・塩 0.2g
- ・こしょう 0.01g
- ・ミニトマト 60g
- ・レタス 35g
- ・チーズ 10g

「かぼちのクリームサラダ」

- ・かぼち 70g
- ・水 5g
- ・マヨネーズ 3g
- ・砂糖 2g
- ・生クリーム 3g

「エビとズシの炊めもの」

- ・ズシの炊めもの 50g
- ・エビ 30g
- ・しょうが 2g
- ・塩 0.2g
- ・こしょう 0.01g
- ・サラダ油 2g

作り方

夕コライス

- ・フライパンに油をひき、玉ねぎとにんにくを炒め、肉を加えて炒める。
- ・火が通ったら、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、酒を加えて炒める。
- ・①を全て加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ・ミニトマトは半分に切、レタスは1cmの細切りにしておく。
- ・ご飯の上には、レタス、夕コライス、ミニトマト、チーズをのせ完成。

「かぼちのクリームサラダ」

- ・かぼちの皮を剥き、種を取り、乱切りにする。
- ・かぼちを耐熱容器に入れ、水を入れてラップをかけた後、500Wの電子レンジで3分程加熱する。
- ・かぼちがやわらかくなったら、マヨネーズ、砂糖、生クリームを加えて混ぜる。

「エビとズシの炊めもの」

- ・ズシは根元の固い部分を剥き、斜めに3~4cmに切る。
- ・しょうがは皮を剥き、千切りにする。
- ・エビは水気を拭きとっておく。
- ・フライパンに油をひき、弱火でしょうがを炒め、香りが出たら強火にし、エビとズシを加える。
- ・火が通ったら塩、こしょう、味をつけて完成。

メニュー

提供 東京栄養食糧専門学校