

弁当orランチ名 夏野菜で夏バテ対策

弁当orランチ内容 卵焼き、かぼちの煮物、皮むきりんご、キャラワターごはん、付け合わせサラダ、じゃがいもスープ

野菜量

278 g

調理時間

60分



エネルギー 726 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16 g
炭水化物 116.9 g 食塩相当量 2 g

メニューのセールスポイント

夏バテの対策として、夏野菜を取り入れました。

材料・分量 (1人分)

- ＜キャラワターのおかかごはん＞
精白米 90g フロセスターズ 7g 焼きのり 1g かつお節 7g
- ＜じゃがいもスープ＞
じゃがいも 100g 玉ねぎ 60g にんじん 30g ベーコン 18g 水 100g 黒こしょう 0.01g
鳥からだし A、料理酒 7g かりん 5g ニくちしょうゆ 3g にんにく 5g
- ＜付け合わせサラダ＞
サニーレタス 46g フロッコリ 60g ミントマト 76g リーゼン 8g
- ＜かぼちの煮物＞
かぼち 70g 水
- ＜卵焼き＞
全卵 45g A ニくちしょうゆ 3g 上白糖 3g 調合油 1g
- ＜皮むきりんご＞
りんご 100g

作り方

- ＜キャラワターのおかかごはん＞
① ごはんにおかかを合わせる。
② キャラワターの型を作り、チーズのりを盛る。
- ＜じゃがいもスープ＞
① じゃがいもは一口サイズに乱切り、玉ねぎはくし切り、にんじんはかき切りの乱切りにする。にんにくはみじん切り。
② じゃがいも、にんじん、玉ねぎを炒めてじゃがいもに火が通ったらベーコンを加えて炒め、Aを加えて落とし蓋をし、弱火で10分煮る。仕上げにこしょうをふる。
湯をわかし、そこに鶏からだしを入れ、具と共にスープカックロに注ぐ。
- ＜付け合わせ＞
① レタスとトマトは水洗いし、水気をふきとる。フロッコリは手で、リーゼンは1/2カットし切り込みを入れて炒める。
かぼちには沸騰するほどの水を加えて煮る。卵にAを合わせ、卵焼きを作る。

メニュー提供

東京栄養食糧専門学校