

弁当orランチ名

具沢山ミねーランチ

弁当orランチ内容

キャロットライス・シネー・サラダ・コーヒゼリー

野菜量

225g

調理時間

60分



材料・分量

〈キャロットライス〉		〈シネー〉		〈サラダ〉		〈コーヒゼリー〉	
精白米	70g	鶏もも肉	60g	レタス	35g	粉寒天	0.8g
水	70g	塩がら	40g	トマト	50g	水	130g
人参	20g	人参	30g	アボカド	30g	砂糖	9g
ミサ用	9g	玉ねぎ	30g	粉チーズ	1g	インスタント	1.5g
水	9g	ふじしめじ	30g	ドレッシング	2.5g	コーヒ	4.5g
コンソメ	1g	ブロッコリー	30g	オリーブ油	2g	ホーシオン	4.5g
バター	0.4g	白菜	30g	塩	0.6g	シロク	
パセリ	0.5g	バター	3g				
		小麦粉	4g				
		牛乳	100g				
		コンソメ	1g				
		水	40g				
		塩	1g				
		こしょう	0.02g				

作り方

〈キャロットライス〉

- ① 米を洗い水気をきり30分おく。
- ② 1cmほどの粒は4cmのり。
- 残り水9gをいれセーシタにする。
- ③ 炊飯器に①・②・Aをいれ炊く。
- ④ 器に盛りパセリをのせる。

〈シネー〉

- ① 材料を一口大に切り。
- ② 鍋にバターを溶かし。
- ブロッコリーと白菜以外の具は炒める。

- ③ 火を止め小麦粉を具に混ぜる。
- ④ 牛乳をいれとろみかきながらコンソメを加え弱火で10分以上煮る。
- ⑤ ブロッコリーと白菜を加え煮え、塩こしょうをのせる。

〈サラダ〉

- ① 野菜を食べやすい大きさにする。
- ② ①を皿に盛り、粉チーズ、ドレッシングをかける。

〈コーヒゼリー〉

- ① 沸騰直前のお湯に粉寒天をいれ2分沸騰させ、砂糖を加える。
- ② インスタントコーヒを加え1分煮え、粗熱をとり器に注いで30分冷やす。
- ③ ホーシオンシロクをかける。

エネルギー 663kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.4g  
炭水化物 97.4g 食塩相当量 2.7g

メニューのセールスポイント

- ・手作りドレッシングで塩分、油を抑えました。
- ・シネーには120gもの野菜がはいっています。
- ・アボカドは美白、美肌、むくみ改善などの効果があります。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校