

ランチ名 **鮭と野菜のクリームスープランチ**

ランチ内容

・ライス ・鮭と野菜のクリームスープ ・スパニッシュオムレツ
・コロコロだいこんサラダ

野菜量

123g

調理時間
40分



エネルギー	638kcal	たんぱく質	27.2 g	脂質	20.2 g
炭水化物	83.0 g	カルシウム	198mg	食塩相当量	1.8 g

メニューのセールスポイント

たまねぎやほうれん草、だいこんなど、様々な野菜をすべての料理に使用しました。主菜は、DHAやEPAも含む鮭を牛乳で煮たスープでもあり、体を温めてくれます。また、鮭やきのこ、ほうれん草に含まれるビタミンCとビタミンDは、カルシウムの吸収を促進してくれます。PFC比率のバランスも整ったメニューです。

・材料・分量（1人分）

〈ライス〉

精白米80g

〈鮭と野菜のクリームスープ〉

鮭50g（1切れ） 食塩 少々 こしょう 少々 小麦粉6g（小さじ2） たまねぎ20g
ほうれん草20g（1茎） しめじ10g バター6g（大さじ1/2）
牛乳100ml 水100ml 顆粒コンソメ1g（小さじ1/3）

〈スパニッシュオムレツ〉

鶏卵30g（1/2個） 牛乳10ml 食塩 少々 こしょう 少々
じゃがいも10g にんじん10g ピーマン10g
サラダ油1g（小さじ1/4） トマトケチャップ1g（小さじ1/4）

〈コロコロだいこんサラダ〉

だいこん30g（1cm） ブロッコリー20g（1房） 水菜5g コーン（ホール缶）8g（大さじ1/2）
和風ノンオイルドレッシング2g（小さじ1/2） マヨネーズ5g（大さじ1/2） こしょう 少々

・作り方

〈ライス〉

① 精白米を洗米し、30分間浸漬した後、炊飯する。

〈鮭と野菜のクリームスープ〉

- ① 鮭をひと口大に切り、食塩、こしょうで下味をつけて、小麦粉をまぶす。
- ② たまねぎは薄切りにし、ほうれん草は5cmの長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ③ フライパンにバターを熱し、鮭を両面焼いて取り出しておく。
- ④ 同じフライパンに②を入れて炒め、残りの小麦粉を加えて、さらに炒める。
- ⑤ ④に牛乳、水、コンソメを加え、③の鮭を戻し入れる。
- ⑥ 沸騰したら弱火にして5分煮込む。

〈スパニッシュオムレツ〉

- ① じゃがいもは1cm角に切り、水にさらしてから水気を切る。にんじんは5mm、ピーマンは1cm角に切る。
- ② 鶏卵、牛乳、食塩、こしょうを混ぜておく。
- ③ フライパンに油を熱し、にんじん、じゃがいも、ピーマンの順に炒める。
- ④ 火が通って柔らかくなった後、②を加えて弱火にし、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ 焼き色がついたら、裏返して再びふたをして弱火で焼く。
- ⑥ 焼き上がったら皿に盛りつけ、ケチャップをかける。

〈コロコロだいこんサラダ〉

- ① ブロッコリーは小房に切り、鍋に塩を入れて、竹串が通る程度まで茹で、1cm程度に切る。
- ② だいこんは1cm角に切り、水菜は3cmの長さに切る。
- ③ 和風ノンオイルドレッシング、マヨネーズ、こしょうを混ぜておく。
- ④ ボウルにコーンと①と②を入れる。
- ⑤ ③を加えて、和える。

メニュー
提供

昭和女子大学 輝け☆健康「美」プロジェクト