

弁当ランチ名 **ハワイアントロピカルランチ**

弁当orランチ内容

- ◆エッグベネディクトオランダソース(米粉のパンケーキ)
 ◆ボキとアボカドのサラダ ◆グリーンポタージュ ◆アサイーヨーグルト

野菜量
235g

調理時間
60分



エネルギー 684kcal たんぱく質 37.3g 脂質 22.8g
 炭水化物 80.8g 食塩相当量 2.8g

◆メニューのセールスポイント◆

さわやかなハワイの風を感じられるハワイアンメニュー。
 メインプレートは、ライスの代わりに米粉のパンケーキを焼き、その上にハンバーグ・
 とろ〜り濃厚なポーチドエッグを重ね、上からオランダソースをかけたエッグベネ
 ディクトです。グリルキャロットと生野菜サラダを添えて、彩り鮮やかに仕上げました。
 ポタージュは、健康維持・美肌効果を意識し、栄養価の高いほうれん草を使用！
 デザートには、ポリフェノールや鉄分を多く含んだスーパーフード アサイーを使ったア
 ンチエイジングが期待出来る1品を！
 美容にもうれしい「ハワイアントロピカルランチ」はいかがでしょうか。

材料・分量

◆エッグベネディクト オランダソース

材料	分量	目分量
鶏むね挽肉	20g	
豚赤身ひき肉	40g	
玉葱	20g	1/10
パン粉(乾燥)	5g	
牛乳脂肪分ゼロ	5g	小さじ1
食塩	0.5g	
こしょう(黒)	0.02g	
ナツメグ(粉)	0.1g	
卵	6g	
卵(M)	45g	1個
穀物酢	2g	
こしょう(黒)	0.01g	
ハーフマヨネーズ	8g	
レモン(果汁)生	3g	
有塩バター	4g	
[米粉のパンケーキ]		
米粉	40g	
卵	15g	1/3
牛乳脂肪分ゼロ	35g	大匙2小1
[グリルキャロット]添え		
人参	40g	4cm
食塩	0.1g	
バジル(乾燥)	0.1g	
[生野菜サラダ]添え		
リーフレタス	30g	2枚
ベビーリーフ	5g	1/6袋
レッドオニオン	5g	
ヤングコーン	15g	
ラディッシュ	15g	1個

◆ボキとアボカドのサラダ

材料	分量	目分量
たら切り身	30g	1/3
食塩	0.01g	
片栗粉	3g	
サラダ油	2g	
アボカド	20g	1/8
胡瓜	15g	1/6
トマト	30g	1/8
黄パプリカ	10g	1/10
ノンオイルドレッシング	10g	
白ネギ	5g	
イタリアンパセリ	2g	

◆グリーンポタージュ

じゃが芋	50g	1/3
ほうれん草	20g	1/8
セロリ	5g	
レモン	1g	
味コンソメ	1g	
食塩	0.8g	
こしょう(白)	0.01g	
水	80g	

◆アサイーヨーグルト

ヨーグルト脂肪ゼロ	35g	大匙2小1
冷凍アサイー	15g	大匙1
パイナップル	40g	
キウイフルーツ	20g	1/5
バナナ	15g	1/6

作り方

◆エッグベネディクトオランダソース

- ①A(ハンバーグ): 具材を混ぜ合わせよくこね団子にし空気を抜く
- ②テフロンフライパンに①を入れ中火で両面焼く
- ③B(ポーチドエッグ): 鍋に湯を沸かし酢を入れ、箸等でお湯を
回しながら渦を作り、卵を割り入れて茹でる
- ④C(オランダソース): 鍋を弱火にかけCを入れバターが溶け
たら火から外す
- ⑤米粉のパンケーキに②③をのせ、
最後に④を上からかけたら出来上がり

【米粉のパンケーキ】

- ①米粉を篩にかけ、卵・牛乳と混ぜ合わせる
- ②テフロンフライパンで①を弱火で焼く

【グリルキャロット]添え

- ①人参をスティック状にカットし軽くボイルする
- ②アルミホイルに①を並べ塩をふり、包む
- ③180℃のオーブンで20分焼きバジルをかける

【生野菜サラダ]添え

- ①リーフレタスをカットしベビーリーフと混ぜる
- ②レッドオニオンは薄くスライスし水でさらす
- ③ヤングコーンはボイルし縦半分にする
- ④①を敷き、②③を飾り、最後にラディッシュを添える

◆ボキとアボカドのサラダ

- ①Aたら切り身をダイス状にカットし、塩・片栗粉をまぶす
- ②フライパンに油をひき①を入れ揚げ焼にする
- ③Bをダイス状にカットしドレッシング・②を入れ
混ぜ合わせる
- ④③を器に盛り付け、白髪ねぎとイタリアンパセリを飾る

◆グリーンポタージュ

- ①じゃが芋・ほうれん草をそれぞれボイルする
- ②①とセロリとお湯を入れミキサーにかける
- ③②を火にかけAで味を調える

◆アサイーヨーグルト

- ①器にアサイー・ヨーグルトを入れ好きな果物を盛る

メニュー
提供

公益社団法人 日本食料協会

メリックス株式会社