

「野菜たっぷりバランス弁当orランチ」

弁当orランチ名 野菜たっぷりバランスのランチプレート

弁当orランチ内容 コロコロ具材の炊き込みピラフ
煮込みハンバーグのきのこソース
冷製かぼちゃポタージュ
夏のフルーツヨーグルト

野菜量

324g

調理時間
60分

材料・分量

コロコロ具材の炊き込みピラフ

精白米 60g
スイートコーン 35g
ベーコン 5g
パプリカ(赤) 3g
A [コンソメ 1g
塩 0.2g
酒 6g
しょう油 0.08g
水 70g
バター(無塩) 2g]

付け合わせ

キャベツ 30g
ブロッコリー 40g
ミニトマト 10g
ニンジン 5g

煮込みハンバーグ
の
きのこソース

豚ひき肉 80g
玉ねぎ 40g
A [パン粉 10g
水 10g
塩 0.2g
しょう油(白) 0.08g]

B [マッシュルーム 7g
しょう油 25g
水 50g]

C [しょう油 3g
トマトソース 15g]

ズッキーニ 15g
カリフラワー 30g
パセリ 0.3g
ミニトマト 20g
ほうこん草 20g

冷製かぼちゃ
ポタージュ

かぼちゃ 60g
玉ねぎ 15g
水 50g
牛乳(低脂肪) 30g
コンデンス 0.5g
塩 0.3g
しょう油(白) 0.08g
ほろろ 3g
パセリ 0.3g

夏のフルーツ
ヨーグルト

ヨーグルト(無脂肪) 70g
バナナ 15g
モモ 10g

作り方

ピラフ

- ①ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ②研いだ米にA、水を加える。
- ③スイートコーン・ベーコンをいれ炊飯。
- ④炊き上がった後、バターを加えて混ぜる。
- ⑤黒胡椒を振りかけて完成

添え物

- ①キャベツは千切りにする。
- ②ブロッコリーは茹で、小さめにカット。
- ③ミニトマトは半分に切る。
- ④人参は千切りにする。

かぼちゃのポタージュ

- ①玉ねぎは薄切り、かぼちゃは皮を除き、一口サイズに切る。
- ②鍋に水とコンソメ、かぼちゃ、玉ねぎを加え、蓋をしてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ③柔らかくなった後、ミキサーで滑らかになるまで攪拌する。
- ④鍋に戻し入れ牛乳を加えて一煮立ちさせる。
- ⑤その後塩、こしょうをし、冷やす。
- ⑥最後に生クリームとパセリを入れて完成

煮込みハンバーグ

- ①ボウルにAの材料を入れ練り混ぜ、平たい円形にまとめる。
- ②フライパンに①を並べ、空いている部分にBを入れる。
- ③弱火にし蓋をして蒸す。
- ④両面焼き色がつくまでハンバーグを焼き取り出す。
- ⑤その後へたを取ったミニトマトとズッキーニをいれる。
- ⑥⑤のフライパンの中に小麦粉を振り入れる。
- ⑦水を加えてとろみがついたらCを加えて混ぜる。
- ⑧ハンバーグを戻し入れる。
- ⑨じゃがいもは柔らかくなるまで茹でる。
- ⑩ほうれん草はサッと茹でる。
- ⑪カリフラワーは柔らかくなるまで茹でる。
- ⑫最後に盛り付け、パセリを入れて完成

ベリーヨーグルト

- ①ヨーグルトをカップにいれ、ラズベリーとブルーベリーを真ん中に乗せる。



エネルギー 712 kcal たんぱく質 33.6g 脂質 17.4g
炭水化物 99.1g 食塩相当量 2.7g

メニューのセールスポイント

1日の野菜摂取量が350gに対して、1食で300g以上の野菜を摂取できることが出来ます。夏に旬の野菜も5種類ほど入っているため、季節感も感じてもらえたと思います。思いながら作成しました。

メニュー
提供

東京栄養食糧専門学校