

弁当orランチ名 **栄養満点！
肉巻きランチプレート**

弁当orランチ内容 玄米ご飯、キャバツの肉巻き、ポルエッグ、
キャロットラペ、かぼちゃの素焼き、小松菜の炒め物。

野菜量

175g

調理時間

60分



エネルギー 790kcal たんぱく質 28.7g 脂質 24.9g
炭水化物 g 食塩相当量 108.7g

メニューのセールスポイント

このプレートの第一印象が、健康的で彩り豊かな食欲のそそぐ
見た目になるように考えました。いろいろな食材を使用する
ことで一皿で沢山の栄養を摂れるようにしました。

材料・分量

＜玄米ご飯＞	＜キャバツの肉巻き＞	＜キャロットラペ＞	＜小松菜の炒め物＞
・玄米 90g	・キャバツ 60g	・にんじん 40g	・小松菜 20g
・水 108g	・豚ロース肉 60g	・食塩 0.5g	・魚肉ソーセージ 15g
	・片栗粉 10g	・カレーチーズ 15g	・スイートコーン 5g
＜付け合わせ＞	・料理酒 5g	・砂糖 0.5g	・オリーブ油 2g
・サニーレタス 15g	・みりん 10g	・穀物酢 3g	・濃口醤油 5g
・卵 25g	・オリーブ油 2g	・オリーブ油 1g	・粒マスタード 1g
・かぼちゃ 40g	・砂糖 5g	・黒こしょう 0.02g	・料理酒 5g
	・濃口醤油 6g		
	・おろし生姜 3g		
	・白ゴマ 2g		

作り方 ＜玄米＞玄米に水を浸して炊く。

＜キャバツの肉巻き＞キャバツを千切りにして豚ロース肉で巻き、片栗粉をおおき、
→フライパンに油を熱し、転がしおがら肉の表面にこんがり焼き色がつくまで
中火で焼く。→酒を入れて7分をし、弱火で2分ほど焼き、肉に火を通す→混ぜ
合わせた調味料を加え全体にかきまぜる。→盛りつけて白ゴマをふる。

＜キャロットラペ＞にんじんを千切りにして塩をふり混ぜ、しんなりするまで5分ほどおいて
水気をしぼる→にんじん、チーズ、混ぜ合わせた調味料を合わせて10分ほど味を
なじませる→盛り付け。

＜小松菜の炒め物＞小松菜を食べやすい大きさに切る。魚肉ソーセージを5mm幅で
斜めに切る→フライパンに油を熱し、中火で炒める→スイートコーンと調味料を加え
て炒める→盛り付け。

＜付け合わせ＞サニーレタス：食べやすい大きさにちぎる
卵：沸騰したお湯で8分茹でる→半分に切った2個盛り付け。
かぼちゃ：スライスして素焼き。

メニュー
提供

東京栄養食糧専門学校