

弁当orランチ名

彩り豊かなタコライス弁当

弁当orランチ内容

タコライス、かぼちのクリームサラダ、エビとズナラの炊めもの

野菜量

175

g

調理時間

50分



エネルギー 666 kcal
たんぱく質 27.0 g
炭水化物 69.9 g
食塩相当量 2.9 g

脂質 22.0g

メニューのセールスポイント

若い女性向けのお弁当として作りました。

近頃の女性は朝ご飯を食っていない、極端なダイエットをしている人が多く、特に日本人女性は痩せ型になっているため、タコライス弁当で栄養をとりほいと思いました。見た目も華やかなので、食欲も湧くと思います。

材料・分量

＜タコライス＞

・白飯 130g
・豚ひき肉 45g
・牛ひき肉 25g
・玉ねぎ 50g
・にんにく 5g
・酒 7g
・しょうゆ 4g
・マスタードソース 10g
・ケチャップ 7g
・塩 0.2g
・こしょう 0.01g
・ミニトマト 60g
・レタス 35g
・チーズ 10g

＜かぼちのクリームサラダ＞

・かぼち 70g
・水 5g
・マヨネーズ 3g
・砂糖 2g
・生クリーム 3g

＜エビとズナラの炊めもの＞

・ズナラ 50g
・エビ 30g
・しょうが 2g
・塩 0.2g
・こしょう 0.01g
・サラダ油 2g

作り方

＜タコライス＞

・フライパンに油を入れ、玉ねぎとにんにくを炒め、肉を加えて炒める。
・火が通ったら、マスタードソース、ケチャップ、塩、こしょうを加えて炒める。
・①を全て加え、汁気がなくなるまで炒める。
・ミニトマトは半分に、レタスは1cmの細切りにしておく。
・ご飯の上にレタス、タコライス、ミニトマト、チーズをのせ完成。

＜かぼちのクリームサラダ＞

・かぼちをワタと種を取り、乱切りにする。
・かぼちを耐熱容器に入れ、水を入れてラップをかけた後、500Wの電子レンジで3分程加熱する。
・かぼちがやわらかくなったら、フォークで皮ごとつぶし、マヨネーズ、砂糖、生クリームを加えて混ぜる。

＜エビとズナラの炊めもの＞

・ズナラは根元の固い部分の皮を剥き、斜めに3-4cmに切る。
・しょうがは皮を剥き、千切りにする。
・エビは水気を拭きとっておく。
・フライパンに油を入れ、弱火でしょうがを炒め、香りが出たら強火にし、エビとズナラを加える。
・火が通ったら塩、こしょうを味をつけて完成。

メニュー

提供 東京栄養食糧専門学校