

おうちカフェ

弁当orランチ内容

北吹風バートホルライス、新刊野策のソー、
アビ-ソフサワ、サッパ⁰¹ルモゼリー

野菜量

148

調理時間
50分



エネルギー 776 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 4.2 g
炭水化物 107.0 g 食塩相当量 2.2 g

メニューのセールスポイント

オシロイはカミモイージしました。ランチは少額済にしました。
シートボールにおむつを使い、午後は低脂肪方を使いカミモイ
抑えました。食後のモモンセリーでさ、はかりしてもらいました。

材料·分量

- ・精白米 60g
- ・五穀 10g
- * バナナ 50g
- * おから(生) 50g
- ♥ 玉ねぎ 20g
- * 小麦粉(生) 6g
- * 卵 16g
- * 低脂肪牛乳 2
- ♥ 塩 0.5g
- ♥ 黒こしょう 0.05
- ・ハニー 1g

—野菜ノテ—

・ 小麦粉 25g
 ・ 砂糖 20g
 ・ バター 20g
 ・ 卵 1個
 ・ 油、減塩醤油 } 20g
 ・ オリーブオイル
 ・ シロップ
 ・ 砂糖 1g

—ベビリー—ツツツツ—

・インダイブ・ルッコラ
 ・パプリカ・チリ
 ・トレビス・アサダイ
 各 2g
 ・オリーブ油 2g
 ・レモン汁 3g
 ・塩 0.3g
 ・黒シネン 0.05g
 ・パプリカ・パプリカ 2g

モゼリ

- ・レモン 35g
- ・水 60g
- ・グラニュー糖 12g
- ・粉ゼラチン 1.5g
- ・ミント 0.6g

作り方

《シートボイルライズ》★をやる→♡押える→成物、2へうのボイル→別りのフライパンで●煮立たせる
→ごはん1のせて完成

＜野菜ソテー＞野菜カット→ごま油で野菜炒める→火を止めた後炒める→おくら

〈ベビー・フザダ〉葉物と皿に盛る→トマト・ハート・盛る→♡と混ぜ合わせ、
全体にかける→パヴィザン・ズとろらす

〈レモンゼリー〉レモン繊維粉分、中身出し絞る → 水・ブドウ糖・レモン果汁を加え
→ 沸騰させ、火止めゼラチンを入れとめる → レモン液に流す → 固まるまで冷やす。

メニユー
提 供

提供 東京栄養食糧専門学校