

弁当orランチ名 **ガッツリ夏野菜withミルク!! キーマカレーランチ**

弁当orランチ内容
 ○ガッツリ夏野菜キーマカレー
 ○マンゴーラッシー
 ○節ミカリホテリヤカ

野菜量

205 g

調理時間

40分



エネルギー 876 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 23.7g 食物繊維 9.1g
 炭水化物 132.2 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 339mg

メニューのセールスポイント

酷暑を来りもれるように、スパイシーな夏野菜カレーにホテリヤカと冷えたラッシーを採用し、野菜や乳製品などを多く取り入れる事で、食物繊維9.1g、Ca339mgなど不足しがちな栄養素をガッツリと摂れるようにした。

材料・分量

夏野菜のりマカ	節ミカリホテリヤカ
○白飯	○冷凍ミモロ
○とろろ肉	○じゃがいも
○玉ねぎ	○アロヨコリ
○人参	○ミニトマト
○ナス	○人参
○パプリカ	○チリペ
○ピーマン	○ヨーグルト
○食塩	○マヨネーズ
○オリーブ油	○塩コショウ
○おろし生姜	○クミン
○おろしニンニク	マンゴーラッシー
○トマト缶	○冷凍マンゴー
○片栗粉	○ヨーグルト
○はちみつ	○牛乳
○おろし生姜	○石灰
○コンソメ	○スニアミット
○カレー粉	
○小麦粉	○マヨネーズ
	○砂糖

作り方

1. 玉ねぎ、人参、ナス、パプリカ、ピーマンを2cm角に切る。
 2. フライパンにオリーブ油、ニンニク、生姜を入れて中火で炒める。
 3. 2にトマト缶、食塩を入れて中火で煮込む。
 4. 3にとろろ肉を入れて色が変わったら、人参を入れて中火で煮込む。
 5. ナス、ピーマン、パプリカを加えて、油が煮えたら中火で煮込む。
 6. トマト缶、ソース、はちみつ、コンソメ、塩コショウを入れて、中火で煮込む。
 7. カレー粉と小麦粉を加えて混ぜる。
 8. じゃがいも、アロヨコリと110℃に加熱する。
- 節ミカリホテリヤカ
 1. ミミロを冷凍庫で解凍し、じゃがいもは、皮を剥いて2cm角に切る。アロヨコリは小房に切る。ミニトマトは半分に切る。
 2. 人参は4cm角に切る。
- マンゴーラッシー
 1. ミミロ以外の材料をミキサーで混ぜる。
 2. ミキサーに混ぜたミミロを加える。
- 節ミカリホテリヤカ
 1. ミミロを冷凍庫で解凍し、じゃがいもは、皮を剥いて2cm角に切る。アロヨコリは小房に切る。ミニトマトは半分に切る。
 2. 人参は4cm角に切る。
- マンゴーラッシー
 1. ミミロ以外の材料をミキサーで混ぜる。
 2. ミキサーに混ぜたミミロを加える。

メニュー
 提供 東京栄養食糧専門学校