

弁当orランチ名 夏野菜で夏バテ対策

弁当orランチ内容 卵焼き、かぼちの煮物、皮むきりんご、
キャウワターごはん、付け合わせサラダ、じゃがいもスープ、

野菜量

278 g

調理時間

60分



エネルギー 726 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16 g
炭水化物 116.9 g 食塩相当量 2 g

メニューのセールスポイント

夏バテの対策として、夏野菜を取り入れました。

材料・分量 (1人分)

＜キャウワターのおかかごはん＞

精白米 90g プロセスチーズ 7g 焼きのり 1g かつお節 7g

＜じゃがいもスープ＞

じゃがいも 100g 玉ねぎ 60g にんじん 30g ベーコン 18g 水 100g 黒こしょう 0.01g

鳥からだし A、料理酒 7g おりん 5g ニーチェしょうゆ 3g にんにく 5g

＜付け合わせサラダ＞

サニーレタス 46g ブロッコリー 60g ミントマト 76g リーゼーシ 8g

＜かぼちの煮物＞

かぼち 70g 水

＜卵焼き＞

全卵 45g A ニーチェしょうゆ 3g 上白糖 3g 調合油 1g

＜皮むきりんご＞

りんご 100g

作り方

＜キャウワターのおかかごはん＞

① ごはんにおかかを合わせる。

② キャウワターの型を作り、チーズとのりを盛る。

＜じゃがいもスープ＞

① じゃがいもは一口サイズに乱切り、玉ねぎはくし切り、にんじんはかき切りの乱切りにする。にんにくはみじん切り。

② じゃがいも、にんじん、玉ねぎを炒めてじゃがいもに火が通ったらベーコンを加えて炒め、Aを加えて落とし蓋をし、弱火で10分煮る。仕上げにこしょうをふる。

湯をわかし、そこに鶏からだしを入れ、具と共にスープカッポに注ぐ。

＜付け合わせ＞

① レタスとトマトは水洗いし、水気をふきとる。ブロッコリーはゆで、リーゼーシは1/2カットし切り込みを入れて炒める。

かぼちに外れるほどの水を加えて煮る。卵にAを合わせ、卵焼きを作る。

メニュー

提供

東京栄養食糧専門学校