

弁当orランチ名 ボリュームなハルシーランチ

弁当orランチ内容 ピザトースト レタス巻きサラダ
キャベツのスープ

野菜量

315 g

調理時間

20分



エネルギー 654 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 29 g
炭水化物 57.9 g 食塩相当量 2.8 g

メニューのセールスポイント

野菜たっぷりのトーストなので食べごたえがあり、また、
おいしくカルシウムの摂取もできます

材料・分量

ピザトースト

レタス巻きサラダ

キャベツのスープ

食パン	120g	レタス	70g	キャベツ	50g
トマト	20g	パプリカ 赤	50g	コーン缶詰	10g
ピーマン	20g	コーン缶詰	20g	水	120g
たまねぎ	15g	ねぎ	50g	顆粒だし	3g
コーン缶詰	10g	ごま油	5g		
フレッシュ リーゼンジ	20g	濃口醤油	3g		
プロセスチーズ	20g				
こしょう 黒	0.05g				
はちみつ	25g				

作り方

最初にレタス以外の野菜とリーゼンジを切っておきます

ピザトースト	レタス巻きサラダ	キャベツのスープ
食パンを2枚用意し、 1枚に切った具と チーズをのせ、 もう1枚と一緒に 焼きます	切った野菜を レタスで巻きます。 ごま油と濃口醤油を あえたものをかけて 完成です。	水を沸騰させた所に キャベツを入れます。 火が通ったら、コーンと 顆粒だしを入れて ひとにたちさせて 完成です。
焼けたら、チーズのちに 胡麻油、もう1枚に ハチミツをぬって 完成です。		

メニュー
提供

東京栄養食糧専門学校