

弁当orランチ名 ボリューム満点タコライスランチ

弁当orランチ内容

タコライス・ピーマンとしらす炒め・カボチャスープ

野菜量

280 g

調理時間

60 分



エネルギー 752 kcal たんぱく質 28.4g 脂質 29g
炭水化物 97.1 g 食塩相当量 2.8 g

メニューのセールスポイント

30~49歳男性の1食分のカロリー摂取が可能

ボリューム感があるが、トマトがさっぱりしているためあまり重さを感じない

材料・分量

・タコライス	・ピーマンとしらす炒め	・カボチャスープ
・精白米...80g	・ピーマン...20g	・カボチャ...80g
・豚ひき肉...10g	・赤ピーマン...20g	・白ネギ...20g
・レタス...50g	・しらす干し...10g	・水...150g
・トマト...50g	・かつお節...1g	・コンソメ...1g
・たまねぎ...30g	・酒...2g	・バター...2g
・小豆...10g	・サリム...3g	・塩...0.02g
・中濃ソース...1g	・しょうゆ...5g	・こしょう...0.02g
・ケチャップ...8g	・ゴマ油...2g	・生クリーム...8g
・小麦粉...1g		
・塩...0.5g		
・こしょう...0.02g		

作り方

・タコライス	・カボチャスープ
・レタスを細切り、トマトは1cmの角切り、たまねぎ、小豆をみじん切りにする。	・カボチャは皮、79.種を取って一口サイズに切る。
・調味料はすべて合わせておく。	・ネギは小口切り
・フライパンにたまねぎ、小豆を入れて炒める。	・金型にバターを入れてネギを入れて炒める。
・たまねぎが火が通った肉と小麦粉を入れた。	・ネギがしんなりしたら、カボチャ、水、コンソメを入れてカボチャがやわらかくなるまで煮る。
・肉にも火が通った合わせておいた調味料を入れて炒め、フライパンを回して火を止める。	・カボチャがやわらかくなったら生クリーム、塩、こしょうを入れて、火を止める。
・皿にご飯、レタス、肉、トマトの順に盛り付け、完成	・火を止める。器にも、完成
・ピーマンとしらす炒め	
・ピーマン、赤ピーマンは縦半分、たまねぎを、	
・横に細切りにする。(調味料は合わせておく)	
・フライパンにゴマ油を入れてピーマン、赤ピーマン	
と炒め合わせる。	
・しらす干しを炒めて、すぐに調味料を入れて炒め、	
軽く炒めて、火を止める。器にも、完成	

メニュー
提供 東京栄養食糧専門学校