

弁当orランチ名

カルシウムたっぷり食のランチ

弁当orランチ内容

アスパラご飯、紅鯉と野菜のチーズ焼き
豚ひき肉とみそ味のトマト味噌煮

野菜量

170g

調理時間
50分



エネルギー 729 kcal たんぱく質 35.4g 脂質 21g
炭水化物 89.0g 食塩相当量 2.2g

メニューのセールスポイント

カルシウムの量がたっぷり！風もしっかり食べられて
腹もちが良いので午後もお腹が空かなくて！野菜もたっぷり
で女性でもしっかり食べられます。
家にあるものを入れてもOK。調理法もとっても簡単です！

材料・分量

アスパラご飯

- ・白飯 160g
- ・アスパラガス 20g(1本)
- ・塩 0.6g(茹でる時)
- ・無塩バター 5g

紅鯉と野菜のチーズ焼き

- ・じゃがいも 70g
- ・紅鯉 60g
- ・玉ねぎ 50g
- ・さやいんげん 50g
- ・人参 40g
- ・塩 0.5g
- ・しょう油(黒) 0.5g
- ・チーズ 30g
- ・牛乳 10g

豚ひき肉とみそ味の

トマト味噌煮

- ・豚ひき肉 30g
- ・トマト缶 30g
- ・クミンパウダー 20g
- ・淡色味噌 2g
- ・砂糖 0.5g
- ・調合油 1.5g

作り方

- ①アスパラを1/2カットしゆでる②ご飯が炊けたら1cmにカットしてアスパラをのせよく混ぜる(油と塩バターも入れて混ぜる)
- ③塩をかけた完成品
- ④紅鯉と野菜のチーズ焼き ①じゃがいも、人参、玉ねぎ、さやいんげんに(1.5cm)(1.5cm)(2cm)(3cm)カットし、おしよきにする。②油としょう油を4:1の割合で③野菜と④野菜を⑤の割合で⑥の割合で⑦の割合で⑧の割合で⑨の割合で⑩の割合で⑪の割合で⑫の割合で⑬の割合で⑭の割合で⑮の割合で⑯の割合で⑰の割合で⑱の割合で⑲の割合で⑳の割合で㉑の割合で㉒の割合で㉓の割合で㉔の割合で㉕の割合で㉖の割合で㉗の割合で㉘の割合で㉙の割合で㉚の割合で㉛の割合で㉜の割合で㉝の割合で㉞の割合で㉟の割合で㊱の割合で㊲の割合で㊳の割合で㊴の割合で㊵の割合で㊶の割合で㊷の割合で㊸の割合で㊹の割合で㊺の割合で㊻の割合で㊼の割合で㊽の割合で㊾の割合で㊿の割合で
- ⑤豚ひき肉のトマト煮 ①油をひいてひき肉を炒める②みそを入れる③トマト缶を入れる④砂糖を入れる⑤煮る⑥完成

メニュー
提供 東京栄養食糧専門学校