

弁当orランチ名 スムナ満点! 緑黄色野菜たっぷり!
～アスリート飯～

弁当orランチ内容 枝豆ごはん, 豚のしょうがワイルド煮,
つけ合わせ野菜, オクラと長芋のポン酢和え

野菜量

325g

調理時間
60分



エネルギー(143kcal) たんぱく質41.4g 脂質6.6g
炭水化物156.8g 食塩相当量2.9g

メニューのセールスポイント

豚肉の量をアスリートにしたため、主菜をスムナが
つくメニューにして、副菜を夏バテにきくオクラや長芋
を使用して、より食べやすいようにしました。

材料・分量

(枝豆ごはん)

・精白米 150g
・くだま 20g
・食塩 0.4g
・水 1950cc

(豚のしょうがワイルド煮)

・豚ロース肉 100g
・五ねぎ 15g
・酒 10g
・土白粉 5g
・減塩しょうが 10g
・生クリーム 20g
・粒マスタード 3g
・にんにく 5g
・油 3g

(つけ合わせ野菜)

・キャベツ 160g
・ミニトマト 20g
・レモン 20g

(オクラと長芋のポン酢和え)

・長芋 50g
・オクラ 30g
・二ねぎ 5g
・お酢 5g
・ポン酢しょうゆ 10g
・糸こんにゃく 5g

作り方

(枝豆ごはん)

1. 枝豆を皮のまま熱湯で2分茹でる
2. 茹でた枝豆を流水で洗い、皮をむく
3. しゃもじで取り出す
4. 米を炊く。鍋に入れた、水、塩を炊く
5. やきくしやもじで混ぜる
6. 米を取り出した枝豆を入れて炊飯する。

(豚のしょうがワイルド煮)

1. 豚ロース肉にしょうがをすりこみ、酒、土白粉、しょうがを混ぜて下味をつける
2. 五ねぎを炒める
3. フライパンに油を入れ熱し五ねぎを炒める
4. 五ねぎがしんなりしたら下味つけた肉を加えて炒める
5. 生クリーム、粒マスタード、にんにくの調味料を加えて軽く煮る

(つけ合わせ野菜)

1. キャベツを千切りする
2. レモンを1/6の量に切る
3. ミニトマトを軽く水で洗う
- (オクラと長芋のポン酢和え)
1. 熱湯に塩を入れて茹でる
2. 沸騰したらオクラを2分茹でる
3. 流水で冷ます
4. オクラを斜めに切る
5. 長芋の皮をむき、斜めに切る
6. オクラと長芋を鍋で蒸らす
7. 皿に盛り
8. ポン酢しょうゆをかける
9. お酢に枝豆を加える

メニュー
提供

東京栄養食糧専門学校