

弁当orランチ名 彩り野菜のフランス風プレートランチ

弁当orランチ内容 ・ミルクソゾット ・野菜とタコのマリネ
・たらのムニエル ・バナナジュース

野菜量

177.5

g

調理時間

30分



エネルギー 608kcal たんぱく質 33.0g 脂質 22.5g
炭水化物 74.9g 食塩相当量 1.9g

メニューのセールスポイント

女性に不足しがちなカルシウムやたんぱく質をこの1食で1日必要摂取すべき量の約1/3摂れるように心がけました。
お夏場の暑い中、冷たいバナナジュースが食べられるように工夫しました。

材料・分量

・ミルクソゾット

押し麦 40g
水 100g
ふなしめじ 15g
マッシュルーム 15g
玉ねぎ 15g
ナチュラルチーズ 5g
普通牛乳 50g
固形ブイヨン 1g
食塩 0.3g

・バナナジュース

バナナ 40g
普通牛乳 100g
プレーンヨーグルト 25g
小麦粉 9g
はちみつ 8g

・たらのムニエル

まいたけ 70g
ズッキーニ 25g
トマト 35g
にんにく 2.5g
無塩バター 1g
オリーブ油 5g
塩 0.7g
シロウ 0.6g
酒 8g
白ワイン 3g
小麦粉 45g

・野菜とタコのマリネ

まいたけ 25g
きゅうり 40g
赤パプリカ 30g
黄パプリカ 30g
オリーブ油 3g
オリーブ油 3g
レモン果汁 25g
食塩 0.7g
シロウ 0.1g

作り方

＜ミルクソゾット＞ ①押し麦を洗いよく水気を切る。しめじは石づきを落としてほぐす。マッシュルームはスライスし、玉ねぎは薄くスライスする。②鍋に押し麦、しめじ、マッシュルーム、玉ねぎ、水、コンソメ、塩を入れ蓋をして弱火で10分ほどゆわく。③牛乳を加え蓋をせず5分ほど煮る。器に盛り、チーズを散らす。

＜たらのムニエル＞ ①ズッキーニ、トマトは角切りに、にんにくはみじん切りにする。②たらの両面に塩・シロウを振り、小麦粉をまぶし、オリーブ油を熱したフライパンで焼く。③②にズッキーニとにんにくを加え、酒を入れて蓋をし、弱火で火が通るまで蒸し焼きにする。④バターを入れ、火を少し強めてフライパンを揺すりながらソースを煮つけていく。塩・シロウで味を整える。

＜野菜とタコのマリネ＞ ①フライパンで油を熱し、パプリカを強火で焼く。表面が少し焦がれ、ちりめん状のタコ2cm角に切る。②きゅうりを輪切りにする。③①と②をボールに盛り、レモン果汁・オリーブ油・塩・シロウを加え作ったドレッシングと和える。

＜バナナジュース＞ ①ミキサーで全ての材料がなめらかになるまで攪拌する。

メニュー 提供 東京栄養食糧専門学校