

弁当orランチ名 オシャレで簡単 休日ランチ

弁当orランチ内容 とりもも肉の ラタトゥユ
トマトとシロ煮込み キウイヨーグルト



エネルギー 690 kcal たんぱく質 34.4g 脂質 20.5g
炭水化物 93.8g 食塩相当量 2.9g

メニューのセールスポイント

牛乳とトマトを混ぜることで抗酸化作用のあるリコピンの
吸収率がアップ。トマトには 血圧を下げるカリウムも豊富に
含まれているので、アンチエイジングや生活習慣病の予防に
うかがいませう。

トマト缶 100g

野菜量

150g

調理時間
50分

材料・分量 トマトとシロ煮込み
とりもも肉 皮なし 65g
たまねぎ 40g
ふなしめじ 40g
サラダ油 5g
トマト缶 - レギュラー 100g
(フレッシュトマトはカットトマト缶
でも可)
牛乳 150g
塩 1g

1人分

ラタトゥユ
たまねぎ 40g
ブロッコリー 40g
たまねぎ 30g
ミニトマト 30g (12個)
オリーブオイル 3g
塩 0.5g
キウイヨーグルト
ヨーグルト 無糖 80g
砂糖 10g
キウイヨーグルト 60g
(半分)

作り方 トマトとシロ煮込み

たまねぎ、もも肉を1cm角に切り
たまねぎ、もも肉、しめじを油で
火炙りする。火が通ったら

白ワイン、トマト缶を入れ5分煮

弱火で30分煮込み

牛乳を入れ、少し温めたら完成。

ラタトゥユ

ナス、ブロッコリーをスライス

トマトは半分は切り

アルミホイルにオリーブ油
をぬり、オーブントースター
で200度 10分程度焼く
盛り付け完成

キウイヨーグルト

キウイの皮をむき、5mm角に
切る。ヨーグルトと砂糖
を混ぜ、その上にキウイを
盛る。

フランスパンは道前に火炙る。

メニュー
提供 東京栄養食糧専門学校