

THE 和食定食

弁当orランチ内容

白飯、はまちの冷しゃぶ、大根の照り焼きステーキ、ミルク寒天

野菜量

230g

調理時間

60分



エネルギー 735 kcal たんぱく質 24g 脂質 8g
炭水化物 106g 食塩相当量 2.3g

メニューのセールスポイント

たっぷりとした冷しゃぶと味のしかりついた照り焼きで味の強弱をつつ、食卓にのびやかに和食を楽しむように意識しました。

材料・分量

○白飯
・精白米 90g
・水 117g

○はまちの冷しゃぶ
・はまち 80g
・もやし 50g
・人参 10g
・きゅうり 10g
・ミニトマト 20g (1個)
・万能ネギ 5g
・大根おろし 10g
・ぽんず 8g

○大根の照り焼きステーキ
・大根 120g (2cm厚)

・本醸造酒 15g
・うすくちしょうゆ 10g
・おろし 15g
・おろししょうが 5g
・上白糖 5g
・油 5g
・万能ネギ 5g

○ミルク寒天

・普通牛乳 50g
・水 30g
・上白糖 8g
・粉寒天 0.6g
・おかん出 1.5g (3粒)

作り方

○はまちの冷しゃぶ

1. はまちを好みの幅にスライス
2. 人参、きゅうりを斜めに切る
3. はまちを茹でて氷水で冷ます。

4. もやしをレンジで600w/1分半加熱し、水で冷ます。
5. 盛り付けて完成。

○大根の照り焼きステーキ

1. 大根を2cmの厚さに切り切り端を入れる。
2. 大根を茹でる。
3. 弱火で焼き、照りがついたら完成。

○ミルク寒天

1. 水と粉寒天を弱火で1~2分間煮る。
2. 上白糖を溶かし入れ、火を止める。
3. 常温に戻した牛乳を入れ、混ぜる。
4. 容器に入れ、冷やし固めたら完成。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校