

弁当orランチ名 **彩り鮮やかランチ**

弁当orランチ内容 **白飯、鶏肉の胡椒焼き、しもみれ、粉ふき芋、野菜たっぷりトマト、フルーツヨーグルト**

野菜量

135 g

調理時間

60分



エネルギー 765 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 26 g
炭水化物 99.4 g 食塩相当量 2.2 g

メニューのセールスポイント

35歳以上の多い20代女性にもイメジに作りました。
彩りを良くしおと様な色の野菜を沢山使った。
視覚的にも楽しいランチにしました。

材料・分量

〈白飯〉

・精白米 65g

〈鶏肉の胡椒焼き〉

・鶏もも肉 100g

・生姜 おろし 5g

・オリーブオイル おろし 5g

・塩 1g

・黒胡椒 3g

・片栗粉 5g

・油 3g

・レモン 110g

〈粉ふき芋〉

・じゃが芋 20g

・塩 1g

〈トマトウイユ〉

・ズッキーニ 25g

・パプリカ(黄) 10g

・なす 25g

・玉葱 25g

・トマト 50g

・にんにく 5g

・オリーブオイル 3g

・ローリエ 1g

・水

〈フルーツヨーグルト〉

・無糖ヨーグルト 70g

・みかん 20g

・白桃 15g

・上白糖 20g

作り方

〈鶏肉〉

①鶏肉に下味(生姜おろし、塩)を揉み込む。

②黒胡椒おろし、油をいた。

フライパンで皮目から焼く。

③焼けたら皿に盛りつけ。

④レモンと粉ふき芋を添える。

〈粉ふき芋〉

①じゃが芋の皮を剥き、一口大に切る。

②鍋にうっし水を入れ、10分加熱。

③火を止めた湯を捨て、水を飛ばす。

④塩を入れ、完成。

〈トマトウイユ〉

①ズッキーニは半切り、トマト、玉葱、パプリカは3cm角に切り、にんにくは細かくみじん切りにしておく。

②フライパンにオリーブオイルをひき、ズッキーニ、玉葱、パプリカを炒める。

③トマトを加えて、ローリエを10分煮る。

④水を加えて、10分煮る。

⑤味を整え、皿に盛る。

〈フルーツヨーグルト〉

①ヨーグルトに砂糖を加え、おへんなく混ぜる。

②みかん、白桃は皮を剥き、シロップを捨てる。

③白桃は2cm角くらいに切る。

④③を皿に盛り、上にみかんを添える。

メニュー提供

東京栄養食糧専門学校