

弁当orランチ名 **食欲増進 夏にピッタリのランチ**

弁当orランチ内容 ・冷製 牛乳 担担麺
・たまねぎのあえもの

野菜量

300 g

調理時間
40 分



エネルギー 612 kcal たんぱく質 30.52g 脂質 22.52g
炭水化物 70.31g 食塩相当量 2.61g

メニューのセールスポイント

暑い夏のランチ、無くなる食欲を刺激して、いかに食事を取るには、
辛みと酸みがか、果糖質野菜を多く入れる上、麺類なので、たべやすい
です。

材料・分量

中華麺 120g

牛乳 100ml

鶏がらたれ 150ml
(煮) 2g

しょうゆ 5g

にんじん 1g

白練りごま 7g

豚ひき肉 80g

ごま油 4g

豆板醤 3g

酒 6g

たまねぎ 25g

たまねぎ 50g

にんじん 3g

しょうが 12g

いし 20g

付け合わせ

小松菜 130g

長ねぎ 30g

たまねぎ 50g

たし 8g

かつおぶし 0.6g

お酢 5g

作り方

① ①の材料を全てボウルに入れ、混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やしておく。

② フライパンを熱しごま油を入れ、中火で①をしっかりと炒め、ひき肉を
加えて更に炒め切る。

③ ②のひき肉の色が変わったら豆板醤と酒を加えて香りをつけ炒め、冷まして
おく。

④ 鍋に湯を沸かし中華麺をゆで、冷水でよく冷まし、かりと水気をとり切る。

⑤ ④に③を盛り⑦をのせ⑧を混ぜながらかき混ぜ、お好みでトッピングを添え
ます。

麺と具材をしっかりと絡めとるし、かき混ぜる。

たまねぎをお好みでカット → 水にさらす。

酢とたしを混ぜ、かつおぶしをのせて完成。

メニュー 提供 東京栄養食糧専門学校