

弁当orランチ名

野菜たっぷり丼 ロコモコ丼

弁当orランチ内容

ロコモコ丼、チリコンニャク、温野菜サラダ、じゃがいものポテト

野菜量

160g

調理時間

70分



エネルギー 691.1 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 22.7g
炭水化物 77.1 g 食塩相当量 2.4 g

メニューのセールスポイント

30代女性：たっぷり野菜で見た目も良いランチ。

材料・分量

ロコモコ丼～	～チリコンニャク～	～温野菜サラダ～	～じゃがいものポテト～
精白米(うす炊) 50g	じゃがいも 30g	ブロッコリー 30g	じゃがいも 40g
水 75g	エノキ 30g	コーン 20g	エノキ 30g
豚ひき肉 50g	えのき 20g	キャベツ 30g	牛乳 150g
金明 15g	バター 1g	キャベツ 20g	水 150g (中水)
おろしにんにく 3g	濃口醤油 3g	マヨネーズ 5g	
黒ごま油 0.01g			
ササゲ 5g			
ミート 15g			
レタス 15g			
トマト 10g			
ウズマキ 10g			
金明 60g			

作り方① トマトとレタスを洗いトマトは半分、レタスは10gほどに切る

ロコモコ丼② ボウルに、豚ひき肉、卵、おろしにんにく、黒ごま油を入れ練り、両手に塩と空気を挟んでうすく伸ばす。③ フライパンに①のサラダ油をいれ火をつけ④ ①にバターを入れ7分とし、中まで火が通ったところで②を入れ、5分ほど焼く。⑤ ④の水を入れ7分とし、蒸す。⑥ ④の上に③と⑤のせついでにミートとレタスをのせ最後にソースをかける。

チリコンニャク① ①のじゃがいも、エノキ、キャベツを細かく② フライパンに火をつけ具を入れて

火が通ったところでバターとしょう油でいためたら③ 温野菜サラダ④ 野菜をすべて洗い、食べやすい大きさに切る⑤ ④に水と①の具を入れ10分ほど⑥ ④のキャベツと⑤の具を混ぜて⑦ マヨネーズを加える⑧ じゃがいものポテト⑨ ⑧のじゃがいもは皮をむいて⑩ ⑧の具と⑨のじゃがいもを⑪ ⑧の水と⑩の具を加えて⑫ ⑧の水と⑩の具を加えて⑬ ⑧の水と⑩の具を加えて⑭ ⑧の水と⑩の具を加えて⑮ ⑧の水と⑩の具を加えて⑯ ⑧の水と⑩の具を加えて⑰ ⑧の水と⑩の具を加えて⑱ ⑧の水と⑩の具を加えて⑲ ⑧の水と⑩の具を加えて⑳ ⑧の水と⑩の具を加えて㉑ ⑧の水と⑩の具を加えて㉒ ⑧の水と⑩の具を加えて㉓ ⑧の水と⑩の具を加えて㉔ ⑧の水と⑩の具を加えて㉕ ⑧の水と⑩の具を加えて㉖ ⑧の水と⑩の具を加えて㉗ ⑧の水と⑩の具を加えて㉘ ⑧の水と⑩の具を加えて㉙ ⑧の水と⑩の具を加えて㉚ ⑧の水と⑩の具を加えて㉛ ⑧の水と⑩の具を加えて㉜ ⑧の水と⑩の具を加えて㉝ ⑧の水と⑩の具を加えて㉞ ⑧の水と⑩の具を加えて㉟ ⑧の水と⑩の具を加えて㊱ ⑧の水と⑩の具を加えて㊲ ⑧の水と⑩の具を加えて㊳ ⑧の水と⑩の具を加えて㊴ ⑧の水と⑩の具を加えて㊵ ⑧の水と⑩の具を加えて㊶ ⑧の水と⑩の具を加えて㊷ ⑧の水と⑩の具を加えて㊸ ⑧の水と⑩の具を加えて㊹ ⑧の水と⑩の具を加えて㊺ ⑧の水と⑩の具を加えて㊻ ⑧の水と⑩の具を加えて㊼ ⑧の水と⑩の具を加えて㊽ ⑧の水と⑩の具を加えて㊾ ⑧の水と⑩の具を加えて㊿ ⑧の水と⑩の具を加えて

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校