

「野菜たっぷりバランス弁当orランチ」

弁当orランチ名 **野菜たっぷりまんぱくワンプレートランチ**

弁当orランチ内容

魚のピラフ、サラダ、冷やしかぼちゃのポタージュ、フロマージュブラン風ヨーグルト

野菜量

210g

調理時間

90分



材料・分量

《魚のピラフ》	《サラダ》	《冷やしかぼちゃのポタージュ》	《フロマージュブラン風ヨーグルト》
・無洗米 60g	・レタス 40g	・かぼちゃ 50g	・ヨーグルト 50g
・水 60g	・玉葱 15g	・玉葱 15g	・マーマレードジャム 10g
・コンソメ 2g	・ミニトマト 20g	・豆乳 70g	
・玉葱 10g	・胡瓜 10g	・生クリーム 10g	
・人参 10g	・ケチャップ 3g	・コンソメ 2g	
・コーン 10g	・ヨーグルト 2g	・塩 0.2g	
・赤ピーマン 10g	・マヨネーズ 4g	・胡椒 0.5g	
・黄ピーマン 10g	・クルトン 5g	・バター 2g	
・しめじ 10g			
・鮭 65g			
・酒 7g			
・バター 5g			
・胡椒 0.2g			

作り方

《魚のピラフ》

- ・玉葱は1cm角のみじん切りにする。
- ・人参は5mm角の角切りにする。
- ・ピーマンは種を取り1cmの角切りにする。
- ・しめじは石づきを取りばらけさせる。

- 炊飯器に米・水・コンソメ野菜を入れ、炊飯する。
- その間に鮭は酒をかけ、キッチンペーパーで拭き、電子レンジで火が通るまで温める。
- 火が通ったら、骨を抜いてはぐしておく。
- (炊飯器が炊き上がった後) 全体を混ぜ合わせたら、バターとほぐした鮭も入れ、混ぜ合わせたら完成。

《サラダ》

- ・レタスは一口大にちぎる。
 - ・玉葱、胡瓜はスライスする。
 - ・ミニトマトは半分に切る。
- マヨネーズ、ケチャップ、ヨーグルトを混ぜ合わせる。
 - サラダを盛りつけ、①で作ったソースをかける。
 - サラダの上にクルトンをかけて完成。

《冷やしかぼちゃのポタージュ》

- ・かぼちゃは電子レンジで温めて身だけをくりぬいて取る。
 - ・玉葱は5mmのみじん切りにする。
- 玉葱をバターで炒める。
 - 玉葱が透明になったらかぼちゃ・豆乳・生クリーム・コンソメを入れて沸かす。
 - あくがでたら取る。
 - 塩・胡椒で味付けをし、冷まして完成。

《フロマージュブラン風ヨーグルト》

- ヨーグルトは水で切っておく。
- ①の上にマーマレードジャムを乗せて完成。

エネルギー654kcal たんぱく質26.2g 脂質22.1g
炭水化物84.6g 食塩相当量2.9g

メニューのセールスポイント

ピラフは魚の量が多いので満足感があります。

サラダのドレッシングはヨーグルトを入れたのでヘルシーと好評です。

ヨーグルトは水で切ることで酸味がマイルドになるのでとても簡単にチーズ風を楽しめると思います！

メニュー提供 東京栄養専門学校