

弁当orランチ名

夏野菜・ビタミンCたっぷり7:30ランチ

弁当orランチ内容

トマトコーンの炊き込みごはん、鶏と夏野菜のチーズ焼き、ビタミンCキッシュ、玉ねぎとオリーブオイル、7:30ランチ

野菜量

171g

調理時間

90分



エネルギー 672kcal たんぱく質 33.5g 脂質 20.8g
 炭水化物 86.9g 食塩相当量 2.7g

※

メニューのセールスポイント

お昼の時間には午後まで持ちたい、見た目良くカロリー・バランスのよい野菜もふんだんに取り入れたメニューに仕上げました。ビタミンCを146mgも摂取できるメニューは、夏の紫外線をたくさん浴びた肌を体のなかから補修してくれるんですよ。オーブン・トースターなし、ガスで簡単に作れるメニューなのでとても簡単です。

材料・分量

トマトコーンの炊き込みごはん 50分

・精白米 55g 水 85ml
 ・もち麦 10g
 ・ミニトマト 30g
 ・コーン 30g
 ・顆粒コンソメ 1g
 ・有塩バター 5g
 ・パセリ(乾燥) 0.01g

鶏とトマトのチーズ焼き 20分

・鶏肉モモ(皮なし) 60g
 ・トマト 15g
 ・スライスチーズ 10g
 ・塩 0.5g
 ・胡椒 0.05g
 ・薄力粉 5g

ビタミンCキッシュ 50分

・ブロッコリー 20g チーズ 2g
 ・ほうちん草 10g 顆粒コンソメ 1g
 ・にんじん 10g 胡椒 0.01g
 ・アボカド 5g
 ・卵 25g

玉ねぎとオリーブオイル 10分

・牛乳 50g
 ・玉ねぎ 40g
 ・顆粒コンソメ 1.5g
 ・パセリ(乾燥) 2g
 ・オリーブオイル 3g

カットフルーツ 5分

・オレンジ 50g
 ・キウイ(黄) 50g

作り方

① 煮込み 精白米を研ぐ。もち麦を混ぜる。お釜に、パセリ以外を入れ炊飯。
 炊き上がり、5分。盛り付け。最後にパセリを飾り完成。

② 鶏肉 鶏肉モモに下味の塩、コショウをし、薄力粉をまぶし、フライパンで焼く。
 トマト、スライスチーズは1cmスライス。鶏肉が焼けたら2cmスライス。スライスチーズは2cm。3つを交互に耐熱皿に乗せ、上にチーズとパセリをかける。チーズに塩胡椒を少し。トースターに入れ2分(5分)盛り付け。完成。

③ 副菜 ブロッコリー、アボカド、ほうちん草を1cmにカットし、コンソメ、バター、パセリで煮込む。玉ねぎは1cmにカットし、オリーブオイルで炒める。パセリで飾り完成。

メニュー
提供

東京栄養食糧専門学校