

弁当orランチ名 短時間で野菜が摂れる簡単ランチ

弁当orランチ内容

タコライス・きゅうりとヨーグルトのサラダ・プリン

野菜量

172 g

調理時間

30 分



エネルギー 炭水化物 kcal g たんぱく質 食塩相当量 g 脂質 g

メニューのセールスポイント

野菜たっぷりかつ植物性タンパク質と動物性タンパク質の両方を一度に摂れるメニューです。また手軽に作れるメニューなのでサラリーマンの方にもおすすめです。

材料・分量

◎ タコライス

精白米 90g
水 108g
牛ひき肉 50g
玉ねぎ 40g
にんにく 1g
サラダ油 2g
ケチャップ 15g
中濃ソース 10g
カレー粉 1g
塩 0.2g
トスト 40g
レタス 30g
アボカド 20g
ゴーダチーズ 10g

◎ きゅうりとヨーグルトのサラダ

きゅうり 50g
コーン缶 10g
無糖ヨーグルト 60g
塩 1g
コショウ 0.05g
にんにく 1g

◎ 豆乳プリン

卵 20g
砂糖 5g
豆乳 80g
砂糖 2g
水 3g

作り方

◎ タコライス

1. 玉ねぎはみじん切り、にんにくはすりおろしトスト、アボカドは1cmの角切り、レタスは0.5cmの千切りにする。
2. フライパンにサラダ油とすりおろしたにんにくを入れ弱火にかけ、香りがたったら玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
3. 牛ひき肉を加え中火で火を通す。
4. 肉に火が通ったら、ケチャップ・中濃ソース・カレー粉・塩を加えて炒め合わせる。
5. 器にご飯を盛り、レタス、牛のタコミートの順にのせる。トストとアボカド、チーズを散らす。

◎ きゅうりとヨーグルトのサラダ

1. きゅうりは縦半分に切り、スポンジで種を抜き取り、2cmに切る。コーンは缶から汁をきるにんにくはすりおろす。
2. ボウルにケチャップとヨーグルトを入れ、少し固くなるまで水気をきる。
3. ヨーグルト・塩・コショウにんにくを混ぜ合わせる。
4. きゅうりとコーンを3.で和える。

◎ 豆乳プリン

1. 耐熱のカップに2gの砂糖・水を加えて電子レンジで1分30秒加熱する。
2. ボウルに卵・砂糖を入れてよく混ぜる。そこに牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
3. 2をカップに入れて電子レンジで3分加熱する。粗熱が収まるまで室温に置き、余熱で火を通す。その後冷蔵庫に入れ、冷やす。

メニュー

提供 東京栄養食糧専門学校