

弁当orランチ名 彩り野菜のおしゃもランチ

弁当orランチ内容 トマトのズン飯、鮭のムニエルソースがけ、
野菜とチーズのオーブン焼き、オクラとさめのポン酢和え

野菜量

255

g

調理時間

90分



エネルギー 644 kcal たんぱく質 31.0g 脂質 19.2g
炭水化物 89.9 g 食塩相当量 1.74g

メニューのセールスポイント

30代女性の主婦の塩分控えめのランチです。家事や育児をする主婦の方にも、野菜をたっぷり、彩りよく食べることができます。
オーブンとレンジを使用するので、調理器具を洗浄する手間も省け、時間短縮が調理できるといえます。

材料・分量

<トマトのズン飯>

精白米 70g
トマト(種) 50g
濃口醤油 3g

<野菜とチーズのオーブン焼き>

トマト 70g
玉葱 10g
ナス 25g
カボチ 30g
しめじ 10g
塩 0.03g
胡椒 0.05g
油 2g
オリーブ油 5g
チーズ 10g

<鮭のムニエルソースがけ>

鮭(しらす) 60g
塩 0.03g
胡椒 0.03g
薄力粉 10g
バター(塩不使用) 5g
ほうれん草 50g
ヨーグルト(全脂無糖) 30g
レモン果汁 3g
塩 0.02g

<オクラとさめのポン酢和え>

鶏さめ肉 20g
オクラ 20g
ポン酢 10g

作り方

<トマトのズン飯>

- ① トマトの種をくり抜く。
- ② トマトの種、精白米、醤油を炊飯する。

<野菜とチーズのオーブン焼き>

- ① 玉葱、ナス、カボチを2cm角の角の同じ大きさに切りそろえる。
- ② しめじは石づきを切りとり、2.3cmに切る。
- ③ フライパンに油をしき野菜を炒める。

<鮭のムニエルソースがけ>

- ④ 塩・胡椒を加える。
- ⑤ 種をくり抜いたトマトカップに、オリーブ油を塗る。
- ⑥ トマトカップに野菜を詰める。
- ⑦ チーズを上に乗せ、オーブンで1分焼く。

<オクラとさめのポン酢和え>

- ① 鮭に塩・胡椒をふり、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにバターをたべ、さめ色まで焼く。
- ③ ほうれん草を茹で、よく絞る。
- ④ ほうれん草の根を切り落とし、茎を切る。
- ⑤ ほうれん草、ヨーグルト、レモン果汁、塩をミキサーする。
- ⑥ 鮭にソースをかける。

<オクラとさめのポン酢和え>

- ① オクラを沸騰から茹で、5mm幅の輪切りにする。
- ② さめをレンジに5分かける。
- ③ さめを同じ大きさに切り、和える。

メニュー
提供

東京栄養食糧専門学校