

弁当・ランチ名 野菜たっぷり贅沢ロコモコプレート

弁当・ランチ内容 白飯、デミグラスソースのハンバーグ、目玉焼き、付け合わせ野菜、人参のポタージュ

野菜量

290 g

調理時間

50分



エネルギー 810 kcal たんぱく質 37.5g 脂質 27g
炭水化物 98.4 g 食塩相当量 2.9g

メニューのセールスポイント

ロコモコのメインであるハンバーグを2個にあることにより見た目のボリューム増え満足度UP。デミグラスソースもひと手間加えることにより本格的に仕上がります。野菜は色鮮やかに加え、栄養価もUP。ボリューム満点のロコモコプレートは見た目から元気になる一品。

材料・分量 (1人分)

〈白飯〉

精白米 65g

〈ハンバーグ〉

豚ひき肉 10g、鶏ひき肉 90g、玉ねぎ 50g、パン粉 4g、牛乳 7g、食塩 0.5g、白胡椒 0.01g、乾燥パセリ 0.01g、無塩バター 3g

〈デミグラスソース〉

玉ねぎ 50g、無塩バター 2g、薄力粉 9g、洋風だれ、中濃ソース 13g、トマト缶 11g、減塩醤油 4g、砂糖 4g、赤ワイン 7g

〈付け合わせ野菜〉

ブロッコリー 10g、サニーレタス 20g、ミニトマト 20g、黄パプリカ 10g、人参 10g、じゃがいも 25g、アスパラガス 20g

〈目玉焼き〉 鶏卵 15g

〈人参のポタージュ〉

人参 75g、玉ねぎ 25g、牛乳 60g、洋風だれ 60g、無塩バター 2g、パセリ 0.01g、食塩 0.5g、胡椒 0.01g

作り方 〈ハンバーグ〉①玉ねぎをみじん切りにし、バターで炒め、粗熱をとる。②ボウルに豚・鶏ひき肉を合わせ、塩胡椒を加えたらねばりが出るまで混ぜる。③玉ねぎの粗熱がとれたらひき肉に加え、パン粉・牛乳も加え混ぜる。④2個に分けて空気を抜きつつ丸く成型する。⑤中心をほぐす面を軽く焼く目をつけたら 50ml の水で蒸し焼きにする。〈デミソース〉①赤ワイン以外の調味料を合わせる。②小麦粉をカマクリしきつね色にする。③玉ねぎをみじん切りにしバターで炒めきつね色にする。④粉と玉ねぎを合わせ、そこに調味料も入れずにかき混ぜる。⑤赤ワインを加え弱火で煮込みとろみが出るまで煮込む。⑥アスパラガスは火がとおるまでゆでたら、湯をすく、水分がけにしたら完成。〈付け合わせ〉①ブロッコリーアスパラガスはゆでたら、湯をすく、水分がけに②人参もゆでる。③じゃがいもは火がとおるまでゆでたら、湯をすく、水分がけに④ミニトマトはタテ半に黄パプリカは 5mm 巾に切る。⑤サニーレタスは水にさらしておく。〈人参のポタージュ〉①人参・玉ねぎをうすきりにし、レタスお水にさらしておく。②人参・玉ねぎをうすきりにし、③人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。④人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。⑤人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。⑥人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。⑦人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。⑧人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。⑨人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。⑩人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。⑪人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。⑫人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。⑬人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。⑭人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。⑮人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。⑯人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。⑰人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。⑱人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。⑲人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。⑳人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㉑人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㉒人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㉓人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㉔人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㉕人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㉖人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㉗人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㉘人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㉙人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㉚人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㉛人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㉜人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㉝人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㉞人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㉟人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㊱人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㊲人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㊳人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㊴人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㊵人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㊶人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㊷人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㊸人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㊹人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㊺人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㊻人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㊼人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㊽人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㊾人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。㊿人参・洋風だれを加え、鍋に入れ、700W のレンジで加熱。

メニュー

提供 東京栄養食糧専門学校