

コロナに負けるな。

弁当orランチ名

「野菜たっぷりワンプレートランチ」

弁当orランチ内容

フレンチトースト、グラタンデトマト
サーモンロール

野菜量

191g

調理時間

30分



エネルギー	kcal	たんぱく質	g	脂質	g
炭水化物	g	食塩相当量	g		

メニューのセールスポイント

コロナの影響で外でランチとお昼ができなくなっている中、家族でヘルシーな楽しいお昼 簡単ランチができればと

作りました。お年寄りの方も食べやすい味噌味にしました。

材料・分量

『フレンチトースト』

・フランスパン 45g
・卵 50g
・牛乳 40g
・砂糖 15g

・食塩不使用バター 5g

『サーモンロール』

・スモークサーモン 12g
・サラダ菜 30g
・味噌 2g

『グラタンデトマト』

・トマト 150g
・ふやしめじ 5g
・たまねぎ 10g
・鶏むね肉 35g
・生クリーム 20g
・薄力粉 10g
・固形ブイヨン 2g
・チーズパルメザン 3g
・パセリ 1g

作り方

『フレンチトースト』

①卵黄と卵白を分けて、卵黄は白く、卵白はメレンゲ状しておく。
②①と、砂糖、牛乳をまぜて、パンにつける。
③バターをフライパンにしきパンを焼く。

『サーモンロール』

①サラダ菜に、ミソをぬってサーモンを挟み、ロールし、つまようじなどでくしぎしにしておく。

『グラタンデトマト』

①トマトの中をくりぬく。中身は残しておく。
②しめじ、たまねぎ、鶏肉を1cm角に切る。
③②の食材を炒める。火がしきかた、薄力粉を入れる。
④生クリームを入れ③の粉を溶かして行く。
⑤ブイヨンを入れ味噌をつける。
⑥トマトの中身を入れ水分をとばす。
⑦⑥でできたソースをトマトの中に詰め入れ、土にパルメザンチーズをのせる。
⑧180℃のトースターで、20分焼く。

メニュー

提供 東京栄養食糧専門学校