

弁当orランチ名 食欲の下がる夏にピッタリランチ

弁当orランチ内容 アボカド魚達マヨ丼、オクラのごま和え、コーヒーゼリー

野菜量

145 g

調理時間

60分



エネルギー 717 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.3 g
炭水化物 108.8 g 食塩相当量 2.4 g

メニューのセールスポイント

- ・手軽に食べられるお弁当と昼ごはんにはちょうどいいレシピを意識しました。
- ・秋魚とアボカド、野菜でヘルシーに食べやすく温サラダ風にしました。
- ・オクラのごま和えは、茹でて、切って、和えると単純作業にあることで誰でも簡単に作れるようにしました。
- ・コーヒーゼリーは食欲の下がる夏にピッタリな涼しいレシピを考えました。

材料・分量

[アボカド魚達マヨ丼]

精白米 80g
水 104g
生魚達 50g
アボカド 30g
ブロッコリー 25g
ミニトマト 40g
塩 0.05g
こしょう 0.05g
片栗粉 10g
サラダ油 5g
マヨネーズ 5g
砂糖 5g
ポン酢しょうゆ 10g

[オクラのごま和え]

オクラ 50g
白炊りごま 3g
しょうゆ 10g
砂糖 5g

[コーヒーゼリー]

水 125
インスタントコーヒー 7.5
粉寒天 2.5
砂糖 9
牛乳 25

作り方 アボカドマヨ丼

1. 魚達は一口大にちぎって塩、こしょうを振り、片栗粉を薄くまぶす。
2. アボカドは種と皮を除いて縦に3等分にし、横に4等分に切る。
3. ブロッコリーは小さい小房に分けておく。
4. ミニトマトは縦に4等分に切る。
5. フライパンにサラダ油を中火で熱して魚達を入れ、返しながら3分ほど揚げ焼きにし、油を切る。
6. ボウルにマヨネーズ、砂糖、ポン酢しょうゆ、塩、こしょうを混ぜ合わせ、2とアボカドを加えて和える。
7. 器にご飯を盛り、3をのせ、ブロッコリーとミニトマトを散らす。

オクラごま和え

1. 沸騰したお湯でお好みのかたさに茹でる。
2. サルにあげて流水にさらして色止めする。
3. 一口大に切り、ボウルに入れる。
4. 白ごま、砂糖、しょうゆを加える。
5. サックリ混ぜて完成。

コーヒーゼリー

1. 鍋に水と寒天を入れよく混ぜる。
2. いったん沸騰させて2分間弱火で混ぜながら寒天を溶かす。
3. インスタントコーヒー、砂糖を加え、良く溶かす。火からおろし、やや冷めたら型に流す。
4. 冷蔵庫で冷やして一口大に切り、牛乳を加えて完成。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校