

15分程度でバランスよく
かつくりランチ!

弁当orランチ名

弁当orランチ内容 豚肉、豆腐サラダ、和風牛乳スープ

野菜量

220g

調理時間

40分



エネルギー 771kcal たんぱく質 30.4g 脂質 24.1g
炭水化物 100.8g 食塩相当量 2.8g

メニューのセールスポイント

コロナウイルスの影響でテレワークをする機会が増えている若い男性に向けて、手取りに作れて食卓が彩り豊かなメニューにしてみました。家にいる時間が長いからこそかつくり食べられてバランスの良い食事を是非!

材料・分量

・豚肉		・豆腐サラダ		・和風牛乳スープ	
・精白米	80g	・絹ごし豆腐	50g	・にんじん	40g
・水	104g	・トスト	75g	・玉ねぎ	25g
・豚肉	30g	・キャベツ	20g	・じゃがいも	50g
・いり	20g	・土鍋	0.5g	・鶏ささみ	25g
		・しょうゆ	0.1g	・水	100g
・もやし	30g	・オリーブオイル	3g	・顆粒だし	2g
・黄いりりり	20g			・みそ	3g
・こら	10g			・だし	100g
・しょうゆ	6g				
・料理酒	10g				
・みりん	10g				
・市販味噌	5g				
・おろしにんにく	2g				
・ごま油	2g				

作り方

- 豚肉①豚肉、いり、黄いりりり、こらをそれぞれ5cm幅に切る。
- ②①の調味料を合わせ、③フライパンに油を入れて温める。
- ④フライパンに豚肉を入れ強火で焼く。火が通ったところで黄いりりり、こら、もやしを入れて焼く。
- ⑤全体に火が通ったら②のりりりを入れて具材と絡める。
- ⑥器にご飯を盛り、上に⑤を乗せて完成。

・豆腐サラダ

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、10分程置く。→10分後に切る。
- ②トストはハタを取り、くし形にする。③キャベツは2〜3mmの厚さにちぎる。
- ④ボウルに調味料を合わせ、トスト、キャベツ、豆腐を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付けて完成。

・和風牛乳スープ

- ①じゃがいも、にんじん、鶏ささみは1cm角に切る。②玉ねぎは5mmの厚さにスライスする。
- ③油を熱したフライパンで具材を焼く。しんなりしたら水、和風だしを入れて煮る。④煮えたらみそを加えて再び煮る。⑤器に盛って完成。

メニュー

提供 東京栄養食糧専門学校