

弁当orランチ名 大満足ワンプレートランチ

弁当orランチ内容 五穀米, 鶏肉のトマトクリーム煮, サッポロサラダ, ほうれん草のソテー, マッシュポテト, キウイフルーツ

野菜量

190 g

調理時間
50 分



エネルギー620 kcal たんぱく質28.5 g 脂質16.9 g
炭水化物 108.2 g 食塩相当量2.8 g

メニューのセールスポイント

色鮮やかで満足感のあるワンプレートランチです。
毎日仕事をがんばっている方やお出かけをしている方が「楽しいお昼」を過ごすためのという思いを込めました。

材料・分量

〈五穀米〉

- ・精白米 80g
- ・五穀米 20g

〈鶏肉のトマトクリーム煮〉

- ・鶏もも肉 60g
- ・玉ねぎ 20g
- ・しめじ 10g
- ・ブロッコリー 30g
- ・トマト缶 50g
- ・牛乳 50g
- ・コンソメ 3g
- ・サラダ油 2g

〈サッポロサラダ〉

- ・サニーレタス 40g
- ・キャベツ 20g
- ・ミニトマト 20g

〈マッシュポテト〉

- ・じゃがいも 30g
- ・マヨネーズ 10g
- ・塩 0.5g

〈ほうれん草のソテー〉

- ・ほうれん草 30g
- ・とうもろこし缶 10g
- ・有塩バター 10g
- ・塩 0.5g
- ・白こしょう 0.5g

〈キウイフルーツ〉

- ・キウイフルーツ 30g

作り方

〈鶏肉のトマトクリーム煮〉

- ①鶏肉を10cm, 玉ねぎをスライスに切る。
- ②ブロッコリーは下ゆでしておく。
- ③フライパンに油をいれ, 肉・玉ねぎ・しめじを炒める。
- ④③にトマト缶をいれしばらく煮込む。
- ⑤牛乳・コンソメをいれトロとするまで煮込む。
- ⑥ブロッコリーをいれ, 完成。

〈サッポロサラダ〉

- ①レタス1cm幅, キャベツを切りミニトマト1/2に切る。
- ②酢と塩を加え, 和え完成。

〈ほうれん草のソテー〉

- ①ほうれん草を3cm幅に切る。
- ②フライパンに, バターをいれ, 溶かし, 湯気後ほうれん草をいれしめじを炒める。
- ③コン・塩こしょうを加え完成。

〈キウイフルーツ〉

- ①キウイを「W」に切り, 1/4にカットする。

メニュー
提供

東京栄養食糧専門学校