

弁当orランチ名 カラフル 納豆チヂミランチ

弁当orランチ内容

白飯、納豆鶏団子チヂミ、赤パプリカの生ハム巻き、スティックアムビラのクリームチーズ詰め

野菜量

168g

調理時間

40分



エネルギー 676 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 20.2 g
炭水化物 85.5 g 食塩相当量 2.8 g

メニューのセールスポイント

- ・市販のレタもつかひやすに、おおいに濃厚に仕上げます。
- ・鶏団子に納豆もつかひやすに、イリッパッパッとした味です。
- ・1食で牛乳 300ml以上のカルシウムがとれます。
- ・簡単に色どりのよいものができます。

材料・分量 1人分

<納豆鶏団子チヂミ>

鶏むね肉 50g
しょうが(みじん切) 2g
揚げ油 5g
五香粉 35g
人参 35g
ブロッコリー 30g
おたまけい 20g
コーン缶 10g
低脂肪乳 200ml
薄力粉 9g
コンソメ 2g
塩 0.9g
こしょう 0.02g
無塩バター 5g
パプリカパウダー 6g

<赤パプリカの生ハム巻き>

赤パプリカ 30g
生ハム 5g

<スティックアムビラのクリームチーズ詰め>

スティックアムビラ 25g
クリームチーズ 15g

<白飯>

精白米 60g
水 178g

作り方

納豆鶏団子チヂミ

1. 人参を細切りに、五香粉、こしょう、しょうがを混ぜる。
2. ブロッコリーを下ゆりする(2〜3分)、人参も電子レンジで1〜2分加熱する。
3. 鍋にバターを溶かし、1を入れて炒める。
4. 全体に火が通ればバターを少し減らし薄力粉を加える。
5. 1度火を止め、2を入れてよく混ぜる。
6. コンソメ、コーンを加え、中火で煮込む。
7. ボールで鶏むね肉、おたまけい、納豆を混ぜ合わせる。
8. 野菜が少しやわらかくなれば、2を入れて火が通るまで煮込む。
9. 下ゆししたブロッコリーを加え、1〜2分ほど加熱し、こしょうを加える。
10. パプリカパウダーも入れ、器に盛り付ける。

<赤パプリカの生ハム巻き>

1. 赤パプリカを横に2〜3等分する。生ハムも同様で等分する。
2. アムビラを少し煮込み、オーブントースターで7〜10分焼く。
3. 器に盛り付ける。

<スティックアムビラのクリームチーズ詰め>

1. スティックアムビラを細切りに、分量の塩を加えて沸騰湯で2〜2分ゆでる。
2. 水気をとり、内側の皮を剥く。
3. クリームチーズを混ぜ、豆をのせる。
4. 完成

メニュー
提供

東京栄養食糧専門学校