

弁当orランチ名 野菜たっぷりヘルシーランチ

弁当orランチ内容

野菜たっぷりミートソースドリア・低脂肪マヨネーズサラダ・苺ムースプリン

野菜量

151.1g

調理時間

90分



エネルギー 762 kcal たんぱく質 29.8g 脂質 20g
炭水化物 112.9g 食塩相当量 2.1g

メニューのセールスポイント

・ボリュームはたっぷりですが、ミートドリアには野菜を沢山使用するのと、低脂肪マヨネーズを使用したドレッシングのマヨネーズを自分で作ったことです。苺ムースプリンでムダなく牛乳を使用しました。

材料・分量

[ミートソースドリア]

＜バターライス＞

・精白米：85g

・水：111g

・食塩不使用バター：2g

・ハチミツ：1.5g

＜ミートソース＞

・豚肉：150g

・玉ねぎ：30g

・ピーマン：25g

・青ピーマン：15g

・乾しいたけ：10g

・サラダ油：2g

・食塩：0.3g

・マシヨ白粉：0.03g

・清酒：5g

・トマト：15g

・ウスターソース：5g

・コンソメ：0.3g

・キャベツ：40g

・チリソース：15g

[サラダ]

・ブロッコリー：20g

・キャベツ：10g

・トマト：40g

・オリーブオイル：10g

＜ドレッシング＞

・卵黄：5g

・低脂肪乳：15g

・小麦粉：3g

・酢：5g

・三温糖：5g

・レモン汁：0.2

・食塩：0.2

・マシヨ白粉：0.03

[苺ムースプリン]

・いちご：50g

・ヨーグルト：30g

・低脂肪乳：30g

・三温糖：6g

・レモン汁：3g

・ゼラチン：1g

・水：10g

・いちご（食料用）

：15g

作り方

[ドリア]

①キャベツは千切りにし、玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけはみじん切りにする。

②（ミートソース）フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒める。

③1時間を入れ、塩、マシヨをいれて清酒を加え肉の色が変わるまで炒める。

④人参、ピーマン、しいたけを入れる。

⑤ウスターソース、トマトソース、コンソメを加える。

⑥（バターライス）ボウルにバター、ハチミツ、マシヨ白粉を加えよく混ぜる。

⑦耐熱皿にバターライス→キャベツ→ミートソース→チリソースの順に重ね、200℃に予熱したオーブンで7～8分焼く。（完）

[サラダ]

①ブロッコリーは1房に分ける。

②キャベツは千切りにする。

③トマトはくし切りにする。

④オリーブオイルは食料用大さじ1杯加える。

⑤ドレッシングは調味料全てを混ぜる。

[苺ムースプリン]

①いちごを砂糖、レモン汁をミキサーにかける。

②水にゼラチンを入れ60℃のレンジで20秒温める。

③ボウルにヨーグルト、砂糖、牛乳を加え、その都度しっかりと混ぜる。

④冷蔵庫で冷やし固める。

⑤固まったらソースをかけ、食料用のいちごを乗せる。（完）

メニュー提供

東京栄養食糧専門学校