

弁当orランチ名 家庭が簡単、美味しく“キレイ”に
鶏肉とお野菜の、美魔女ランチ

弁当orランチ内容 じゃがいも・鶏肉とお野菜のクリーム煮、ミニトマトサラダ

野菜量
195g

調理時間
20分



エネルギー 672 kcal たんぱく質 33g 脂質 13g
炭水化物 86.6g 食塩相当量 2.6g

メニューのセールスポイント
お家で簡単に、おいしく出来るものにしました。
お弁当パンを主食に、ハチミツを付けると甘いデザートにも出来るように工夫しました。

材料・分量		コンソメ	2.2g
食パン	90g	食塩	0.2g
じゃがいも	40g	コンソメ	0.01g
鶏肉	75g	じゃがいも	100g
玉ねぎ	50g	豆乳	50g
白菜	30g	ミニトマト	50g
人参	20g	ツナ缶	10g
ホウレン草	10g	マヨネーズ	4g
大豆	20g	コンソメ	5g
小麦粉	10g	食塩	0.3g
パセリ	10g		

作り方
 ① 食パン 90g 刻み、焼く
 ② 鶏肉一口大、各野菜もお好みの大きさに切る
 ③ 最初に鶏肉を焼く
 ④ トマト、人参、白菜、大豆、マヨネーズ、コンソメ、食塩を混ぜ、残りの野菜も投入（このとき、お好みで）
 ⑤ トマト、マヨネーズ、ツナ缶、コンソメを混ぜ、残りの野菜も投入（このとき、お好みで）

メニュー提供 栄養食糧専門学校