

弁当orランチ名 夏野菜 ゴロゴロ

ハニバー グラコウ

弁当orランチ内容 白飯、夏野菜の煮込みハニバーグ
小松菜とじゃがいものチーズ焼き

野菜量

210g

調理時間

分



エネルギー685 kcal たんぱく質23.8g 脂質22.8g
炭水化物 93.4 g 食塩相当量 2.4g

メニューのセールスポイント

かぼちゃ、なす、トマトなど夏野菜を多く使い、バランスのよいハニバーグにしました。また、ハニバーグには豆腐を入れているので食感もふわふわで食べごたえがあります。不足しがちなカルシウムも多く摂取できるのでおすすめです。

材料・分量

<白飯>

精白米 80g

水 104g

<小松菜とじゃがいものチーズ焼き>

小松菜 30g

じゃがいも 50g

にんじん 20g

プロセスチーズ 15g

塩 0.5g

こしょう 0.5g

<夏野菜の煮込みハニバーグ>

鶏むき肉 50g

<肉用>

絹ごし豆腐 43g

塩 0.5g

かぼちゃ 50g

こしょう 0.5g

なす 30g

ピーマン 30g

ホールトマト缶 100g

油 1g

塩 0.5g

こしょう 0.5g, 固形揚げ玉 0.5g

作り方

<白飯>の精白米を洗米し、重量の1.3倍の水を加えて30分間浸漬した後炊飯する。

<夏野菜の煮込みハニバーグ>のかぼちゃ：わたと種をとって1cm角。なす：へたをとって1cm角。

ピーマン：へたをとって種をとって1cm角にする。ホールトマト缶も1cm角にする。

② 絹ごし豆腐をペーパーで軽くふき、手でよくつぶす。そこに鶏むき肉、塩、こしょうを加え粘りがでるまで混ぜる。空気をぬくため、キッチンペーパーをし、小判型に成形し、中央をくぼませる。③ フライパンに油をひき、弱火で3~4分焼き、焼き目がついたら裏返して焼き目がつくまで火をいれていく。④ のピーマン、かぼちゃ、なすを順番に入れてすべてに油がまわった後ホールトマト缶を加え、塩、こしょう、固形揚げ玉を入れて蓋して弱火で 5分煮る。

<小松菜とじゃがいものチーズ焼き>

① 小松菜：5cm幅、じゃがいも5mmの厚さ半月切り、にんじん：5mmの厚さ半月切り。柔らかくなるまでゆでる。(5分) ② グラタン皿に①を入れて 塩、こしょうをかけたチーズを乗せ、オーブン170℃で10分焼く。(焼き目がつくまで行う)

メニュー 提供 東京栄養食糧専門学校