

弁当orランチ名

野菜たっぷりランチ

弁当orランチ内容

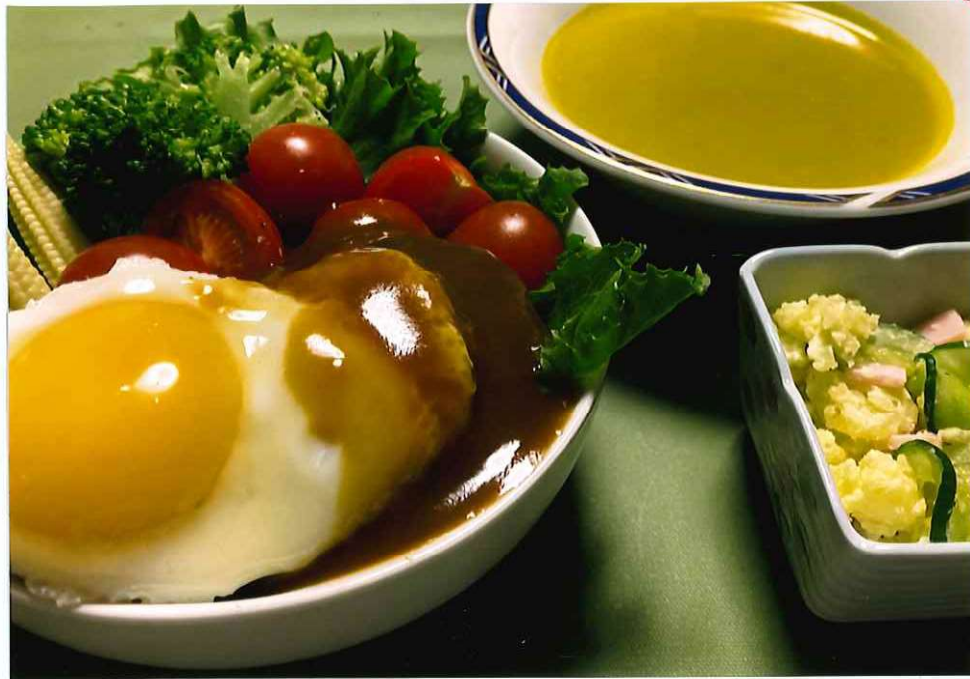
ロコモコ丼、かぼちスープ、ポテサラ

野菜量

370g

調理時間

50分



エネルギー 828kcal たんぱく質 30.1g 脂質 25g
炭水化物 106.2g 食塩相当量 2.7g

メニューのセールスポイント

20代の身体活動レベルの高い女性に向けた、ボリューム満点のロコモコ丼！

材料・分量

ロコモコ丼

ごはん 70g
豚ひき肉 60g
ポテト 30g
パン粉 1.5g
塩 0.3g
こしょう 0.5g
オリーブオイル 2g
たまご 40g
水 50ml
レタス 30g
トマト 100g
キャベツ 30g
水 30ml
コンソメ 0.8g
キャップ 5g
ウイスターソース 8g
砂糖 3g
小麦粉 5g

かぼちスープ

かぼち 85g
玉ねぎ 35g
コンソメ 1.2g
牛乳 50g
こしょう 0.3g
水 80g

ポテサラ

じゃがいも 30g
ハム 5g
きゅうり 20g
塩 0.1g
マヨネーズ 5g
こしょう 0.5g
にんじん 20g

作り方

ロコモコ丼

レタス、トマトは半片、玉ねぎはみじん切り、ポテトは一口大、キャベツは2mmの厚さに切る。豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、塩、こしょうを混ぜて肉団子を作る。73℃の油で15分揚げ、油を拭き取る。たまごを割り入れ、目玉焼きを作る。残りの油でキャベツを炒める。別鍋で水、小麦粉、水、コンソメを混ぜ、残り1分、味料を加える。お皿にご飯、スープ、ポテサラ、肉団子、目玉焼きをのせる。

かぼちスープ

かぼちの皮を削ぎ、2cm角に、玉ねぎは薄切り。鍋に入れ、水を加えて煮る。ミキサーでつぶし、鍋に戻し、コンソメ、牛乳を加え、こしょうで味を調える。

ポテサラ

じゃがいもの皮をむき、4cm角に切る。にんじんは2mmの厚さに切る。きゅうりは2mmの厚さに切る。ハムは7mm角。にんじんもゆでる。全ての食材をマヨネーズで味を調える。

メニュー提供

東京栄養食糧専門学校