

弁当orランチ名 夏野菜たっぷりエネルギーランチ

弁当orランチ内容 コーンごはん・一口カツ・ラタトゥイユ
じゃがいもとセロリのポタージュ・牛乳寒天

野菜量

303.5g

調理時間
100分



エネルギー 855 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 27.2 g
炭水化物 108 g 食塩相当量 2.9 g

メニューのセールスポイント

基準が男性 18~29歳 レベルⅡの方を想定したメニューで、季節が夏の1800kcalの身体を作るための野菜と肉の摂取を促すように野菜を一口カツにし、ヒレ肉を使用しています。また、じゃがいもとセロリのポタージュとラタトゥイユで野菜の摂取を促しています。また、カルシウムを155g使用し、カルシウム不足解消に努めました。

材料・分量

コーンごはん	一口カツ	ラタトゥイユ	じゃがいもとセロリのポタージュ
精白米 70g	豚ヒレ肉 100g	玉ねぎ 20g	じゃがいも 45g
コーン缶 30g	塩 0.2g	ズッキーニ 15g	セロリ 20g
精酒 2g	いしやう 0.05g	人参 15g	牛乳 80g
昆布茶 0.2g	卵 15g	人参 15g	トマト缶 1.2g
塩 0.1g	水 8g	パプリカ赤黄 10g	塩 0.2g
ごま油 1g	水 8g	にんにく 50g	いしやう黒 0.05g
水 91g	薄力粉 7g	トマト缶 5g	パセリ 0.03g
	パン粉 6g	白ワイン 2.5g	牛乳寒天 70g
	油 14g	キャベツ 2g	牛乳 75g
	キャベツ 30g	オリーブ油 0.5g	上白糖 5g
	トマト 25g	トマト缶 0.3g	牛乳寒天 0.5g
	きゅうり 10g	トマト缶 0.5g	水 15
	レモン 3g	酢 0.5g	白飯 9g
	中濃ソース 10g	塩 0.2g	
		ローリエ 1枚	

作り方

コーンごはん

1. 米を研いで浸水させる。
2. コーン・酒・昆布茶・塩を加えて炊く。
3. 胡麻をふりかけ出来上がり。

一口カツ

1. 肉を一口大に切り筋を切って、塩・胡椒をする。
2. 肉に衣をつけ、パン粉をつける。
3. 180度の油で揚げる。
4. キャベツ・胡瓜を千切りにする。
5. 野菜・カツを盛りつけ出来上がり。

ラタトゥイユ

1. 野菜類を1cm程の大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油をひき弱火でにんにくを炒める。
3. 中火にして、玉ねぎ・ズッキーニ・人参を加え炒める。
4. しんなりしたら弱火にし、トマト缶・調味料類・ローリエを加える。
5. なす・パプリカを加えフタをして20分、時々底の方から全体を混ぜながら弱火で煮る。
6. 煮詰まったら出来上がり。

じゃがいもとセロリのポタージュ

1. じゃがいもを8等分・セロリはみじん切りにする。
2. じゃがいもを茹で、マッシュする。
3. 鍋にじゃがいも・セロリを入れ牛乳・洋風だし・塩・胡椒を加え、混ぜ合わせる。
4. 中火で10分煮る。
5. さらに盛りつけパセリをかけて出来上がり。

牛乳寒天

1. 鍋に寒天・水を入れ、混ぜ合わせる。
2. 他の鍋に牛乳・砂糖を入れ沸騰直前まで温める。
3. 1の鍋に2を加えよく混ぜ合わせ火を止める。
4. 容器に流し入れ粗熱が取れたら冷やし固める。
5. みかんをのせて出来上がり。

メニュー 提供 東京栄養食糧専門学校