

弁当orランチ名

かぼちゃたっぷりクリームグラタン

弁当orランチ内容

フランスパン・グラタン・ポテトサラダ

野菜量

140g

調理時間

30分



エネルギー 593kcal たんぱく質 19.4g 脂質 11g
炭水化物 85.2g 食塩相当量 7g

メニューのセールスポイント

グラタンはしょう油が必ず入るおで煮つめるレシピが気に入っている。
かぼちゃは加熱する前に電子レンジで加熱してから加熱して柔らかくする。
固形肉を小さく切った状態で入ると味がよく入る。

材料・分量

主役

フランスパン 90g

主菜・副菜1

かぼちゃグラタン

かぼちゃ 90g

おろし 25g

ベーコン 10g

ブロッコリー 10g

煮干し 90g

塩 0.5g

こしょう 0.5g

固形肉 0.4g

ハルメグチーズ 5g

ポテトサラダ

じゃがいも 90g

きゅうり 20g

ローソク 6g

酢 5g

砂糖 1g

塩 0.3g

こしょう 0.5g

マヨネーズ 4g

作り方

かぼちゃグラタン

- ① かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器に入し、600Wのレンジで加熱する。
- ② おろしをすりおろし、ベーコンは細切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ベーコンを入れて中火で炒め、おろしを混ぜ合わせる。
- ④ 煮干しをすりおろし、粉チーズはふるおろしに混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の煮干しをすりおろし、④の粉チーズを混ぜ、コンソメ、塩、こしょうを入れて味を調える。
- ⑥ かぼちゃ、バターを混ぜ合わせる。
- ⑦ 耐熱容器に入し、チーズをのせ、オーブンで焼く。
- ⑧ 焼き色が付いたら完成。

ポテトサラダ

- ① じゃがいもは皮を剥き、鍋に入れて、水を入れて火にかけて、沸騰してから弱火にして20分程度煮る。
- ② 粗熱を取り、中火で入れ、ザルにあけて粗熱を取り、熱いうちに皮を剥く。
- ③ きゅうりを細切りにし、水につけておく。
- ④ じゃがいもをボウルに入れ、きゅうりを混ぜ合わせる。
- ⑤ 調味料を混ぜて完成。

メニュー

提供 東京栄養食料専門学校