

弁当orランチ名 夏バテ防止野菜たっぷりランチ。

弁当orランチ内容 野菜たっぷりトマトパスタ・水切りヨーグルト・サーモンとアボカドのソテー・トマトとチーズのカプレーゼ

野菜量

222.6g

調理時間
70分



エネルギー 645kcal たんぱく質 25.6g 脂質 23g
炭水化物 81.8g 食塩相当量 2.4g

メニューのセールスポイント

20代の女性をターゲットにして、野菜を沢山とれて、写真映えの量もたくさん食べられる献立にしました。夜遅くまでオシャレランチというテーマです。

材料・分量(4)

【野菜たっぷりトマトパスタ】

スパゲッティ 80g
たまねぎ 20g
ピーマン 15g
ズッキーニ 25g
ナス 15g
トマト 35g
トマト缶 20g
にんにく 25g
オリーブ油 2g
固形ブイヨン 1g
塩 1g
粉チーズ 0.3g

【サーモンとアボカドのソテー】

刺身用サーモン 25g
アボカド 25g
タマネギ 35g
にんじん 10g
きゅうり 15g
オリーブ油 1.5g
酢 1.5g
レモン 1g
はちみつ 1.5g
塩 0.6g
こしょう 0.1g

【トマトとチーズのカプレーゼ】

トマト 10g
モzzarellaチーズ 10g
バジル 10g
オリーブ油 1.5g
塩 0.6g
こしょう 0.1g

【水切りヨーグルト】

ヨーグルト 10g
はちみつ 0.1g

作り方

【野菜たっぷりトマトパスタ】

- ① ナス・ズッキーニは3cmの半月切り、
- ② にんにくは薄切り、タマネギは2cm角に切る
- ③ ピーマンはタテに半分に切って切る。
- ④ トマトは2cm角に切る。
- ⑤ ①②③④にオリーブ油⑥をいれ、①を入れ、しんなりしたら③④を入れトマト缶を入れ、ブイヨンを入れて20~30分煮る。
- ⑥ ①の油でパスタをゆでる
- ⑦ 盛りつけて出来上がり

【水切りヨーグルト】

- ① キッチンペーパーとザルにヨーグルトをのせ、水を切る(30分)
- ② はちみつをかけて出来上がり。

【サーモンとアボカドのソテー】

- ① 刺身タマネギとサーモンとアボカドは薄切り、にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ② ①を混ぜ合わせ。
- ③ タマネギ、きゅうり、にんじんを②の量と混ぜ合わせる。
- ④ サーモンとアボカドを交互に盛り、③と④の②をわけて出来上がり。

【トマトとチーズのカプレーゼ】

- ① トマトとチーズを薄切りにし交互に盛り、②をわけて出来上がり。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校