

弁当orランチ名 トースターで簡単夏野菜のチーズ焼き

弁当orランチ内容

ライ麦パン、夏野菜のチーズ焼き、グロッキーのヨーグルトサラダ、スイートポテト

野菜量

180g

調理時間
35分



エネルギー 706 kcal たんぱく質 35.1g 脂質 20.4g
炭水化物 98.0g 食塩相当量 2.2g PFCゼロ

メニューのセールスポイント

20代女性に向けて、野菜とカルシウムの補給を助けるレシピを考えた。
牛乳が苦手な方でもおいしくカルシウムをとっていただけるよう、チーズとヨーグルトに
ヨーグルトを使用して食べやすさを工夫した。緑黄色野菜を豊富につけて色
とりを豊かにした。

材料・分量

〈ライ麦パン・ジャム〉

ライ麦パン 70g、いちじくジャム 20g

〈夏野菜のチーズ焼き〉

鶏もも肉 90g、ズッキーニ 30g、ナス 30g、トマト 50g、オリーブオイル 1g
コンソメ 1g、塩 0.1g、スライスチーズ 20g、パン粉 1g、ポテト 15g

〈グロッキーのヨーグルトサラダ〉

スイートコーン缶 30g、グロッキー 50g、アボカド 20g、
プレーンヨーグルト 20g、米粉チーズ 1g、塩 0.3g、黒ごま油 0.02g

〈スイートポテト〉

サツマイモ 50g、バター 3g、牛乳 8g、砂糖 8g

作り方

〈夏野菜のチーズ焼き〉鶏もも肉を一口大に切り、ライ麦パンにオリーブオイルを入れて焼く。
焦らすまで焼く。ズッキーニとナスは輪切りにし、トマトとじゃがいもは半月切りにする。耐熱
容器に鶏肉、じゃがいも、ズッキーニ、トマトの順で並び、コンソメと塩を振りかける。
スライスチーズとパン粉をのせてオーブンでトースターで焼き目をつけるまで焼く。

〈グロッキーのヨーグルトサラダ〉グロッキーは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に
入れてラップをし、電子レンジ600wで1分程加熱する。アボカドは一口大に切り、ボウルに
アボカドを入れ、マヨネーズ、ヨーグルト、米粉チーズ、塩、はちみつを加えてよく混ぜる。これを
ヨーグルトと混ぜる。別のボウルにグロッキーとコーンを入れヨーグルトとマヨネーズを
混ぜる。

〈スイートポテト〉サツマイモは皮をむき1cm幅の輪切りにして水にさらしておき、水気を
拭き取り、サツマイモを耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ600wで5分程加熱する。熱い
うちにフォークで潰し、バター、砂糖、牛乳を加えて固さを調節する。その後、サツ
マイモの形に成形し、トースターで焼き色をつけるまで焼く。

メニュー
提供

東京栄養食糧専門学校