

弁当orランチ名

鮭のミルワリソルト

弁当orランチ内容

- ・ 鮭のミルワリソルト
- ・ 和風サラダ
- ・ フルーツスムージー

野菜量

155

g

調理時間

40分



エネルギー 779 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 16.1 g
炭水化物 111.4 g 食塩相当量 2.9 g

メニューのセールスポイント

カルシウムがたっぷり摂取でき、家でも簡単に作れる。
野菜もたっぷり、果物もたっぷり食べられる。

材料・分量

<ミルワリソルト>

ごはん : 160
低脂肪牛乳 : 280
固形豆腐 : 3
玉ねぎ : 30
ししとう : 20
ほうれん草 : 15
鮭 : 50
塩 : 0.02
黒コショウ : 0.05
オリーブ油 : 6 (炒め用)

<和風サラダ>

レタス : 35
きゅうり : 20
木綿豆腐 : 15
オクラ : 15
かつお節 : 5
ミナソ : 20 (1コ)
ポン酢 : 15
オリーブ油 : 2.5

<フルーツスムージー>

バナナ : 30
りんご : 20
パイナップル : 20
ヨーグルト : 10
いちじく : 10
牛乳 : 20
水 : 20
氷 : 20

作り方

① ミルワリソルト

- 玉ねぎ : お好みの、ししとう : 100g、ほうれん草 : 40g
① ししとう、ほうれん草を水で洗ってボウルに入れ、レンジで5分、→ 半切、OK。
② オリーブ油 (1/2、30g) をフライパンに入れ、玉ねぎを炒める。→ ボウルで包んでおく (予熱で火を通す)
③ 鮭を予熱したフライパンで4分、返して5分焼く。
④ 炒めた玉ねぎが入ったフライパンに牛乳とコンソメを加える。
⑤ フライパンを、下ゆでした野菜を加え、塩、コショウで味を整える。
⑥ 水分を少し飛ばしたら、皿に盛り付け、中心に鮭をのせ、周りにオリーブ油をかける。

② 和風サラダ

- レタス : 100g、きゅうり : 20、きゅうり : 20、スライス、オクラ : 100g、木綿豆腐 : 20g、ミナソ : 1/2、ポン酢 : 15、オリーブ油 : 2.5
① レタス、豆腐、オクラを大きめのボウルで混ぜる。
② 小さいボウルに、ポン酢、オリーブ油を混ぜる。
③ 皿に①を乗せ、スライスしたきゅうり、トマトをのせる。
④ 上にかつお節をのせ、②をまわしかける。
⑤ フルーツスムージー
果物 : 各 2~4cm に切る
① ミキサーに全て入れ、氷が少し残るくらいまでかくはんする。

メニュー
提供

東京栄養食糧専門学校