

弁当orランチ名 手軽にサッとベジ7フルランチ

弁当orランチ内容

野菜たっぷりマカロニサラダ、海老のオーロラソース和え

野菜量

270g

調理時間

50分

材料・分量

「野菜たっぷりマカロニサラダ」

マカロニ	80g	ローリエ	1枚
牛ひき肉	20g	オリーブオイル	2g
ナス	30g	パセリ	0.05g(ひとつか)
ズッキーニ	30g		
赤ピーマン	20g		
黄ピーマン	20g		
玉ねぎ	20g		
カットトマト缶	150g		
固形グイヨン	4g		
おろしにんにく	2g		
塩	0.5g(少々)		
しょう	0.05g(ひとつか)		

「海老のオーロラソース和え」

バナメイエビ	50g
片栗粉	10g
サラダ油	5g
マヨネーズ	10g
ケチャップ	5g
低脂肪	15g
無糖ヨーグルト	

作り方

＜野菜たっぷりマカロニサラダ＞

- ①ナス、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎを1cm角に切る
- ②ナス、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎを1cm角に切る
- ③鍋に分量の水を入れ沸騰したらマカロニを入れパセリ、しょうをきき通す
- ④中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき②とひき肉を入れ炒め玉ねぎがしんなりしてきたらトマト缶と固形グイヨン、おろしにんにく、塩、しょうとローリエを入れる
- ⑤中火で10分程度煮込み、とろとしたらローリエを取り出しマカロニを入れ全体をよく絡める
- ⑥器に盛り付け、パセリをかける

＜海老のオーロラソース和え＞

- ①海老の皮を剥き殻をとりボウルに入れ片栗粉をまぶす
- ②マヨネーズ、ケチャップ、ヨーグルトを混ぜ合わせる
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れ①を中火で炒める
- ④全体に火が通ったら弱火にし、②を入れよく混ぜ合わせる

メニュー
提供

東京栄養食糧専門学校



エネルギー 656 kcal たんぱく質 27.4g 脂質 16.2g
炭水化物 86.3 g 食塩相当量 2.6 g

メニューのセールスポイント

色とりどりの野菜を入れることで鮮やかな印象のサラダが印象的になるようにしました。

サラダは1日1回の目安量の野菜を摂取できます。

サラダの煮込み時間でサッと作る一品との組み合わせにしました。