

弁当orランチ名

栄養満点 ボリュームミート

弁当orランチ内容

薄切り肉の野菜モリモリサンド、かぼちゃのミルク煮

トマトジュースの冷製スーパ

野菜量
270g

調理時間
45分



エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 5.5g
炭水化物 72.7g 食塩相当量 2.3g

メニューのセールスポイント

サッと作り、野菜が沢山入っていてボリューム満腹感を得られます

見た目が良く インスタ映え!!

材料・分量

薄切り肉の野菜モリモリサンド

ライ麦パン 60g
クリームチーズ 20g
サニーレタス 50g
トマト 50g
紫キャベツ 40g
人参 30g
塩 0.3g
ゆで卵 20g
牛肉もも 30g
塩 0.1g
胡椒 0.05g

かぼちゃのミルク煮

かぼちゃ 70g
牛乳 70g
砂糖 10g
みりん 3g
塩 0.5g

トマトジュースの冷製スーパ

トマトジュース 200g
(食塩無添加)
オクラ 30g
塩 0.1g
胡椒 0.05g
氷 5g

作り方

薄切り肉の野菜モリモリサンド

・サニーレタス ... 10g
・トマト } 和切り
・茹で卵 }
・人参 ... 塩で茹でて薄く切り
・紫キャベツ ... 千切り
・牛もも肉 ... 塩、胡椒をし焼く

① サララッ7°をしいて
ライ麦パンにクリームチーズを
塗る

② サニーレタス、紫キャベツ、トマト
サニーレタス、人参、牛肉、茹で卵
の順に乗せ食パンを乗せラッ7°
で包み包丁で切って完成

かぼちゃのミルク煮

(かぼちゃ ... 乱切り)
① 鍋に材料を全て
入れ中火で10分煮る
② かぼちゃをつぶして
完成

トマトジュースの
冷製スーパ

オクラ ... 茹でて和切り
① 器にトマトジュース
オクラ、塩、胡椒
氷を入れて完成

メニュー
提供

東京栄養食糧専門学校