

弁当orランチ名

具沢山シチュー - ランチ

弁当orランチ内容

キャロットライズ、シチュー、サラダ、コーヒセリー

野菜量

225g

調理時間

60分



エネルギー 663kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.4g
炭水化物 97.4g 食塩相当量 2.7g

メニューのセールスポイント

- ・手作リドレッシングに塩分、油を抑えまじった。
- ・シチューには120gもの野菜がはいっています。
- ・アボカドは美白、美肌、むくみ改善などの効果があります。

材料・分量

<キャロットライズ>		<シチュー>		<サラダ>		<コーヒセリー>	
精白米	70g	鶏もも肉	60g	レタス	35g	粉寒天	0.8g
水	70g	じゃがいも	40g	トマト	50g	水	130g
人参	20g	人参	30g	アボカド	30g	砂糖	9g
ミサ用	9g	玉ねぎ	30g	粉チーズ	1g	インスタント	1.5g
水	9g	ふじしめじ	30g	ドレッシング	2.5g	コーヒ	4.5g
コンソメ	1g	ブロッコリー	30g	オリーブ油	2g	ホーシオン	4.5g
バター	0.4g	白菜	30g	塩	0.6g	シロク	
パセリ	0.5g	白菜	30g				
		バター	3g				
		小麦粉	4g				
		牛乳	100g				
		コンソメ	1g				
		水	40g				
		塩	1g				
		こしょう	0.02g				

作り方

<キャロットライズ>

- ① 米を洗い水気をきり30分おく。
- ② 1人分の量は4人分作り、残りはお水9gをいれセーレに作る。
- ③ 炊飯器に①・②・Aをいれ炊く。
- ④ 器に盛り、パセリをのせる。

<シチュー>

- ① 材料を一口大に切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、ブロッコリーと白菜以外の具を炒める。

- ③ 火を止め小麦粉を具にまぜさせる。
- ④ 牛乳をいれとろみかき混ぜたらコンソメを加え弱火で10分以上煮る。
- ⑤ ブロッコリーと白菜を加え煮え、塩、こしょうを適量加える。

<サラダ>

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② ①を皿に盛り、粉チーズ、ドレッシングをかける。

<コーヒセリー>