

弁当orランチ名 鉄分と食物繊維が一度に摂れるご飯

弁当orランチ内容 白飯、和風ハンバーグ、根菜スーパ

野菜量

170g

調理時間
30分

材料・分量

＜白飯＞

精白米：80g

＜和風ハンバーグ＞

鶏ひき肉：100g

絹ごし豆腐：50g

乾燥ひじき：3g

卵：25g

にんじん：10g

植物油：3g

おろし：10g

酒：10g

こいくちしょうゆ：7g

砂糖：5g

酢：2g

片栗粉：5g

水：10ml

大根おろし：30g

大葉：1枚

豆苗：20g

ミニトマト：1個

＜根菜スーパ＞

大根：70g

にんじん：20g

玉ねぎ：15g

しめじ：10g

水：150ml

コンソメ：2g

粉チーズ：10g

こしょう：0.5g

パセリ：0.5g

作り方

＜和風ハンバーグ＞

①絹ごし豆腐は水切りする。にんじんはおろし、ひじきは水で戻しておき。

②ボウルに鶏ひき肉、①を入れて捏ねる。→2等分に分けて成形。

③フライパンに油をひき中火にする。成形したハンバーグを焼く。→お皿に取り出す。

④ハンバーグを焼いたフライパンに、おろし、酒、しょうゆ、砂糖、酢を加えてひと煮立たせる。

水溶き片栗粉を溶かして濃度をつける。

⑤お皿にハンバーグをのせ、④のあんかけをかける。さらに大根おろし、牛切りした大葉をのせる。

付け合わせに豆苗とミニトマトを盛り付ける。

＜根菜スーパ＞

①大根→いちめんににんじん→半切り、玉ねぎ→薄切り、しめじ→株元を切って1cm幅に切っておく。

②鍋に水とコンソメを入れて煮立たせる。そこに①を入れる。

③野菜がやわらかくなった後、粉チーズ、こしょうを入れる。

④器に盛り、パセリを上にのせる。

エネルギー755kcal たんぱく質35.9g 脂質23.9g
炭水化物 93.8g 食塩相当量 2.6g

メニューのセールスポイント

ハンバーグに入っているひじき、スーパに入っている根菜で女性に不足しがちな鉄分、食物繊維が一度に摂れるメニューにしました。

メニュー
提供

東京栄養食糧専門学校