

弁当orランチ名 **キレイにすっきり！腸美人弁当**

弁当orランチ内容 **麦めし・おからバーグ・人参グラタン
根菜のピクルス・ひよこ豆のサラダ**

野菜量
148g

調理時間
40分



材料・分量

【麦ご飯】

精白米 30G
押麦 30G
水 90CC

【ひよこ豆のサラダ】

ブロッコリー 15G
ミニトマト 15G
ひよこ豆 10G
レタス 5G
オリーブオイル 2CC
バルサミコ酢 1CC
塩 0.1G
黒胡椒 0.05G

【おからバーグ】

豚挽肉 45G
おから 30G
玉ねぎ 20G
牛乳 20CC
米味噌 3G
だし汁 30CC
濃口醤油 3G
みりん 3G
酒 3G
えのき茸 5G
片栗粉 3G
水 15CC
レタス 3G

【根菜のピクルス】

ごぼう 10G
れんこん 10G
かぶ 10G
赤ピーマン 5G
黄ピーマン 5G
酢 20CC
砂糖 5G
白ワイン 15CC

【人参グラタン】

人参 35G
牛乳 15CC
バター 2G
パルメザンチーズ 1G
コンソメ 0.3G
塩 0.2G

作り方

【麦ご飯】

①精白米と押麦を混ぜて炊く

【おからバーグ】

①玉ねぎはみじん切りにしてレンジで温める
②おから、豚ひき肉、玉ねぎ、牛乳、味噌を混ぜる
③テフロンフライで焼き目をつけ、蒸し焼きにする
(水分量外)
④フライパンにだし汁、醤油、みりん、酒、エノキ
を入れ温め、水溶き片栗粉でとろみをつける

【根菜のピクルス】

①野菜を食べやすい大きさに切る
②調味料を鍋に入れ沸騰させたら
野菜を入れて1分程度煮る
③あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす

【人参グラタン】

①人参の皮をむき、小さく切りレンジで温める
②ミキサーに人参、牛乳、塩胡椒、コンソメ
を入れペースト状にする
③鍋に移し水気を飛ばし、バターを入れて溶かす
④耐熱皿に入れ、パルメザンチーズをかけ
200度のオーブンで焼き色がつくまで焼く

【ひよこ豆のサラダ】

①ミニトマト・レタスは洗い
ブロッコリーは下茹でする
②レタスは食べやすい大きさにちぎり
ミニトマトは半分に切る
③調味料を混ぜ、野菜、ひよこ豆と和える

エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 15.3g
炭水化物 74.7g 食塩相当量 1.3g

メニューのセールスポイント 運動量の少ない20代女性は、便秘に悩んでる人が多いため食物繊維を多く摂取することで腸から美人になれます。

この献立では、食物繊維を14.9G摂取することができ、これは20代女性の1日の目標量の83%を摂取することが可能です。

メインのハンバーグにも、おからを使用しヘルシーに仕上げ、副菜は全て野菜メインになっているので、健康を気にする若い女性には嬉しいメニューです。

メニュー 提供 東京栄養食糧専門学校