

弁当orランチ名 **栄養満点!**  
肉巻きランチプレート

弁当orランチ内容 玄米ご飯、キャバツの肉巻き、ポルエッグ、  
キャロットラペ、かぼちやの素焼き、小松菜の炒め物。

野菜量  
175g

調理時間  
60分



エネルギー 790kcal たんぱく質 28.7g 脂質 24g  
炭水化物 g 食塩相当量 108.7g

メニューのセールスポイント  
このプレートの第一印象が、健康的で彩り豊かな食欲のそそぐ見た目になるように考えました。いろいろな食材を使用することで一皿で沢山の栄養を摂れるようにしました。

材料・分量

<玄米ご飯> ・玄米 90g ・水 108g	<キャバツの肉巻き> ・キャバツ 60g ・豚ロース肉 60g ・片栗粉 10g ・料理酒 5g ・みりん 10g ・オリーブ油 2g ・砂糖 5g ・濃口醤油 6g ・おろし生姜 3g ・白ゴマ 2g	<キャロットラペ> ・にんじん 40g ・食塩 0.5g ・カレー粉 15g ・砂糖 0.5g ・穀物酢 3g ・オリーブ油 1g ・粒マスタード 1g ・黒こしょう 0.02g	<小松菜の炒め物> ・小松菜 20g ・魚肉ソーセージ 15g ・スイートコン 5g ・オリーブ油 2g ・濃口醤油 5g ・砂糖 1g ・料理酒 5g
------------------------------	---	---	---

作り方 <玄米>玄米に水を浸して炊く。  
 <キャバツの肉巻き>キャバツを干切りにして豚ロース肉で巻き、片栗粉をまぶす。  
 →フライパンに油を熱し、転がせばがら肉の表面にこんがり焼き色がつくまで中火で焼く。→酒を入れて7分を、弱火で2分ほど焼き、肉に火を通す→混ぜ合わせた調味料を加え全体にかきまぜる。→盛りつけて白ゴマをふる。  
 <キャロットラペ>にんじんを干切りにして塩をふり混ぜ、しんなりするまで5分ほどおいて水気をしぼる→にんじん、粉、混ぜ合わせた調味料を合わせて10分ほど味をなじませる→盛り付け。  
 <小松菜の炒め物>小松菜を食べやすい大きさに切る。魚肉ソーセージを5mm幅で斜めに切る→フライパンに油を熱し、中火で炒める→スイートコンと調味料を加えて炒める→盛り付け。  
 <付け合わせ> サニーレタス: 食べやすい大きさにちぎる  
 卵: 沸騰したお湯で8分茹でる→粉に切った1/2個盛り付け。  
 かぼちや: スライスして素焼き。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校