

弁当orランチ名 **カツリ夏野菜withミルク!! ヨーカールランチ**

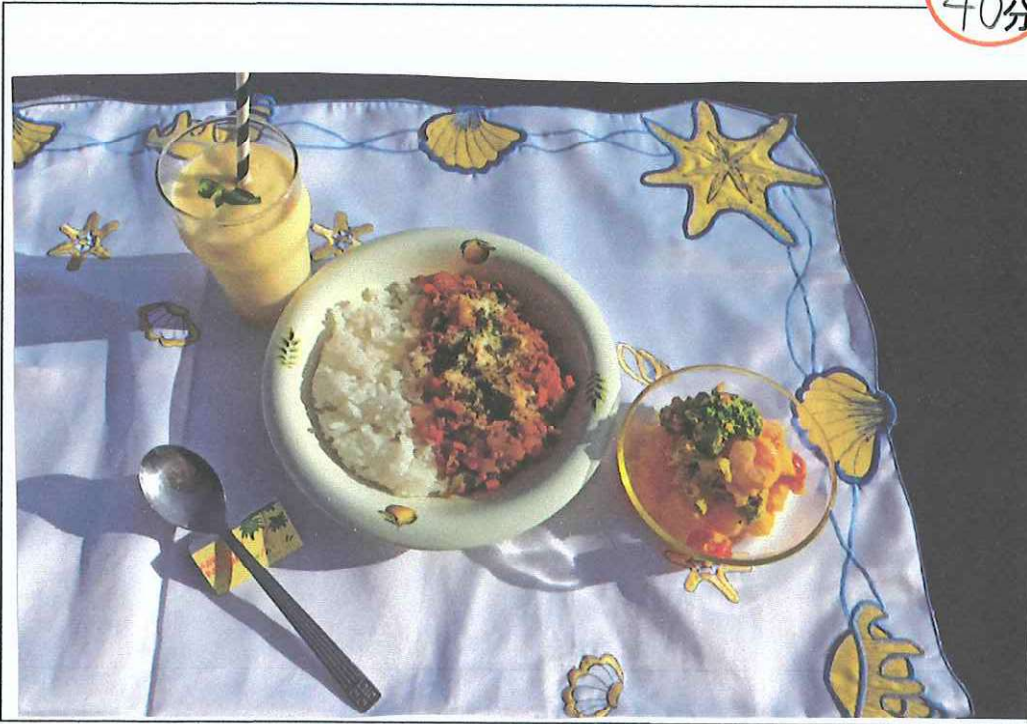
弁当orランチ内容
 ○カツリ夏野菜ヨーカール ○マンゴーラッシー
 ○節切りホテトキウ

野菜量

205 g

調理時間

40分



エネルギー 876 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 23.7g 食物繊維 9.1g
 炭水化物 132.2 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 339mg

メニューのセールスポイント

野菜を来りもかせるように、スパイシーな夏野菜カレーにホテトキウとよく冷えたラッシーを採用し、野菜や乳製品などを多く取り入れた事で、食物繊維9.1g、Ca339mgなど不足しがちな栄養素をカツリと採れるようにした。

材料・分量

夏野菜カレー	節切りホテトキウ
○白飯	○冷たい水
160g	20g
○とりの肉	○ピーマン
75g	50g
○玉ねぎ	○パプリカ
50g	30g
○人参	○ミニトマト
25g	30g
○ナス	○人参
20g	20g
○パプリカ	○パプリカ
20g	3g
○ピーマン	○ヨーグルト
20g	4g
○食塩	○マヨネーズ
0.4g	5g
○オリーブ油	○塩(5%)
3g	0.2g
○おろし生姜	○クミン
2g	0.01g
○おろしニンニク	マンゴーラッシー
2g	○冷凍マンゴー
20g	100g
○トマト缶	○ヨーグルト
7g	80g
○揚げ豆腐	○牛乳
5g	80g
○おろし生姜	○砂糖
1g	10g
○コンニャク	○スニアズル
1g	0.1g
○カレー粉	○粉チーズ
3g	3g
○小麦粉	○100g
1.5g	0.01g

作り方

1. 玉ねぎ、人参、ナス、パプリカ、ピーマンを2cm角に切る。
2. フライパンにオリーブ油、ニンニク、生姜を入れて中火で炒める。
3. 2にトマト缶、食塩を入れて中火で煮込み、水分を飛ばす。
4. 3に鶏肉を入れて色が変わったら、人参を入れて煮込み、水分を飛ばす。
5. ナス、ピーマン、パプリカを加え、油が足りなくなったら中火で炒める。
6. トマト缶、ソース、揚げ豆腐、コンニャク、生姜を入れて、中火で煮込む。
7. カレー粉と小麦粉を加えてよく混ぜる。
8. ホテトキウ、粉チーズと100ccを混ぜ合わせる。

マンゴーラッシー
 1. ミルク以外の材料をミキサーで混ぜる。
 2. コーヒーの味をミキサーで混ぜる。

節切りホテトキウ
 1. 茹でたホテトキウを冷水で冷まし、1cm角に切る。パプリカは小房に切る。ミニトマトは半分に切る。
 2. ホテトキウ、人参、パプリカを別々に軽く絞る。
 3. 人参、パプリカ、ヨーグルト、マヨネーズ、塩、クミン、クミンをミキサーで混ぜる。
 4. 1、2、3、パプリカ、ピーマンの水を切り、1、2の材料を形が崩れぬように和えて盛り付ける。

メニュー提供 **東京栄養食糧専門学校**