

弁当orランチ名 **ボリュームたっぷりハルシーランチ**

弁当orランチ内容 **ピザトースト レタス巻きサラダ キャベツのスープ**

野菜量

315g

調理時間

20分



エネルギー 654kcal たんぱく質 13.3g 脂質 29g  
炭水化物 57.9g 食塩相当量 2.8g

メニューのセールスポイント

野菜たっぷりのトーストなので食べごたえがあり、また、おいしくカルシウムの摂取もできます

材料・分量

ピザトースト		レタス巻きサラダ		キャベツのスープ	
食パン	120g	レタス	70g	キャベツ	50g
トマト	20g	パプリカ赤	50g	コーン缶詰	10g
ピーマン	20g	コーン缶詰	20g	水	120g
たまねぎ	15g	粒ウリ	50g	顆粒だし	3g
コーン缶詰	10g	ごま油	5g		
フレッシュシーザー	20g	濃口醤油	3g		
プロセスチーズ	20g				
こしょう黒	0.05g				
はちみつ	25g				

作り方

最初にレタス以外の野菜とシーザーを切っておきます

ピザトースト	レタス巻きサラダ	キャベツのスープ
食パンを2枚用意し、1枚に切った具とチーズをのせ、もう1枚と一緒に焼きます	切った野菜をレタスで巻きます。ごま油と濃口醤油をあえたものをかけて完成です。	水を沸騰させた所にキャベツを入れます。火が通ったら、コーンと顆粒だしを入れてひとたきさせて完成です。

焼けたら、チーズの味に胡椒、もう1枚にハチミツをぬって完成です。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校