

弁当orランチ名 ホリューム満点タコライスランチ

弁当orランチ内容

・タコライス・ピーマンとしらたひ炒め・カボチャスープ

野菜量

280g

調理時間

60分



材料・分量

- ・タコライス
- ・精白米...80g
- ・豚ひき肉...90g
- ・ナス...50g
- ・トマト...50g
- ・たまりねぎ...30g
- ・ピーマン...10g
- ・中濃ソース...9g
- ・ケチャップ...8g
- ・小麦粉...1g
- ・塩...0.5g
- ・こしょう...0.02g
- ・ピーマンとしらたひ炒め
- ・ピーマン...20g
- ・赤ピーマン...20g
- ・しらたひ...10g
- ・かつお節...1g
- ・酒...2g
- ・サリシ...3g
- ・しょうゆ...5g
- ・ゴマ油...2g
- ・カボチャスープ
- ・カボチャ...80g
- ・白ネギ...20g
- ・水...150g
- ・コンソメ...1g
- ・バター...2g
- ・塩...0.02g
- ・こしょう...0.02g
- ・生クリーム...8g

作り方

- ・タコライス
- ・ナスを縦半分に切り、トマトは1cmの角切り、たまりねぎ、ピーマンをみじん切りにする
- ・調味料はすべて合わせておく。
- ・フライパンにたまりねぎ、ピーマンを入れて炒める
- ・たまりねぎが通ったら肉と小麦粉を入れた。
- ・肉も火が通ったら合わせておいた調味料を入れて炒め、フライパンを回して火を止める。
- ・皿にご飯、ナス、肉、トマト、ピーマンの順に盛り付ける完成
- ・ピーマンとしらたひ炒め
- ・ピーマン、赤ピーマンは縦半分に切り、タマネギと、横半分に切りにする。(調味料は合わせておく)
- ・フライパンにゴマ油を入れてピーマン、赤ピーマンを炒め合わせる。
- ・しらたひを加えて、すべての調味料を入れたら軽く炒め、軽く炒めて火を止める。器にも、完成
- ・カボチャスープ
- ・カボチャは皮、7分程度を取って一口サイズに切り、ネギは小口切り
- ・鍋にバターを入れてネギを入れて炒める。
- ・ネギがしんなりしたらカボチャ、水、コンソメを入れてカボチャが柔らかくなるまで煮る。
- ・カボチャが柔らかくなったら生クリーム、塩、こしょうを入れて、火を止める。器にも、完成

エネルギー 752 kcal たんぱく質 28.4g 脂質 29g  
 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 2.8 g

メニューのセールスポイント

- ・30~49歳男性の1食分のカロリー摂取が可能
- ・ボリューム感があるが、トマトがさっぱりしているためあまり重さの感じはない

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校