

弁当orランチ名 **アヲシナ満点! 緑黄色野菜たっぷり!
～アスリート飯～**

弁当orランチ内容 **枝豆ごはん, 豚のしゅうやのクリーム煮,
7つ合わせ野菜, オクラと長芋のポン酢和え**

**野菜量
325g**

**調理時間
60分**



エネルギー(143kcal) たんぱく質41.4g 脂質66g
炭水化物 156.8g 食塩相当量 2.9g

メニューのセールスポイント

豚肉の旨味をアスリートにしたため、野菜をアヲシナが
つくメニューにして、副野菜を夏バテにきくオクラや長芋
を使用して、より食バの味をよくなりました。

材料・分量

- | | |
|----------------|----------------|
| (枝豆ごはん) | (7つ合わせ野菜) |
| ・精白米 150g | ・キャベツ 160g |
| ・玄米粉 20g | ・ミニトマト 20g |
| ・食塩 0.4g | ・レモン 20g |
| ・水 1950cc | |
| (豚のしゅうやのクリーム煮) | (オクラと長芋のポン酢和え) |
| ・豚ロース肉 100g | ・長芋 50g |
| ・五ねぎ 15g | ・オクラ 30g |
| ・酒 10g | ・二ねぎ 5g |
| ・土白糖 5g | ・あかおろし 5g |
| ・減塩しょうゆ 10g | ・ポン酢(しょうゆ) 10g |
| ・生クリーム 20g | ・練りわさび 5g |
| ・粒マスタード 3g | |
| ・ニンニク 5g | |
| ・油 3g | |

作り方

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| (枝豆ごはん) | (7つ合わせ野菜) |
| 1. 枝豆を皮のまま熱湯で2分茹でる | 1. キャベツを千切する |
| 2. 中火(2分)で茹でた枝豆を冷水に浸して熱をとる | 2. レモンを1/6の量に千切する |
| 3. 皮を剥き取り出す | 3. ミニトマトを軽く水で洗う |
| 4. 米を炊く。鍋に入れた水、塩を炊く | (オクラと長芋のポン酢和え) |
| 5. やや冷めた枝豆を混ぜる | 1. 熱湯に塩を入れたわさびを |
| 6. 皮を取り出した枝豆を入れた炊飯する。 | 2. 洗ったオクラを2分茹でる |
| (豚のしゅうやのクリーム煮) | 3. 冷水で冷ます |
| 1. 豚ロース肉に酒、しょうゆ、土白糖、しょうゆ | 4. オクラを千切する |
| を混ぜて下味をつける | 5. 長芋の皮を剥き取り千切する |
| 2. 五ねぎを千切する | 6. 二ねぎをトロトロにする |
| 3. フライパンに油を入れ熱し五ねぎを炒める | 7. 茹でる |
| 4. 五ねぎがしんなりしたら下味肉を炒める | 8. ポン酢(しょうゆ)をかける |
| 5. 生クリーム、粒マスタード、ニンニクの調味料を加えて軽く煮る | 9. あかおろしを加える |

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校