

弁当orランチ名 彩り野菜のフランス風プレートランチ

弁当orランチ内容
 ・ミルクソフット ・野菜とトマトのマリネ
 ・たらこのニエル ・バナナジュース

野菜量

177.5

g

調理時間

30分



エネルギー 608kcal たんぱく質 33.0g 脂質 22.5g
 炭水化物 74.9g 食塩相当量 1.9g

メニューのセールスポイント

女性に不足しがちなカルシウムやたんぱく質をこの1食で
 1日に摂取すべき量の約1/3摂れるように心がけました。
 また夏場のビタミン不足を防ぐため、彩り豊かな野菜をたっぷり使いました。

材料・分量

<ul style="list-style-type: none"> ・ミルクソフット 押し麦 40g 水 100g ふひしめじ 15g マッシュルーム 15g 玉ねぎ 15g ナチュラルチーズ 5g 普通牛乳 50g 固形ブイヨン 1g 食塩 0.3g ・バナナジュース バナナ 40g 普通牛乳 100g プレーンヨーグルト 25g 米粉 9g もち粉 8g 	<ul style="list-style-type: none"> ・たらこのニエル たらこ 70g ズッキーニ 25g トマト 35g にんにく 2.5g 無塩バター 1g オリーブ油 5g 塩 0.7g シロウ 0.6g 酒 8g 白ワイン 3g 小麦粉 25g 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜とトマトのマリネ トマト 25g きゅうり 40g 赤パプリカ 30g 黄パプリカ 30g オリーブ油 3g オリーブ油 3g レモン果汁 25g 食塩 0.7g シロウ 0.1g
---	--	--

作り方

＜ミルクソフット＞ ①押し麦を洗いよく水気を切る。しめじは石づきを落としてほぐす。マッシュルームはスライスし、玉ねぎは薄くスライスする。②鍋に押し麦、しめじ、マッシュルーム、玉ねぎ、水、コンソメ、塩を入れ蓋をして弱火で10分ほどゆわく。③牛乳を加え蓋をせず5分ほど煮る。器に盛り、チーズを散らす。

＜たらこのニエル＞ ①ズッキーニ、トマトは角切りに、にんにくはみじん切りにする。②たらこの両面に塩・シロウを振り、小麦粉をまぶし、オリーブ油を熱したフライパンで焼く。③②にズッキーニとにんにくを加え、酒を入れて蓋をし、弱火で火が通るまで蒸し焼きにする。④バターを入れて火を少し強めてフライパンを揺すりながらソースを煮つけていく。塩・シロウで味を整える。

＜野菜とトマトのマリネ＞ ①フライパンで油を熱し、パプリカを強火で焼く。表面が少し焦がれるくらいに焼いたら2cm角に切る。②きゅうりも同じように切る。③①②をボールに盛り、レモン果汁・オリーブ油・塩・シロウを加え作ったドレッシングと和える。

＜バナナジュース＞ ①ミキサーで全ての材料がなめらかになるまで攪拌する。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校