

弁当orランチ名 女性ウイプレートランチ

弁当orランチ内容 パイナップル、サウツ、焼きバナナ

野菜量

158g

調理時間
60分



エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.9g
炭水化物 100.4 g 食塩相当量 2.6g

メニューのセールスポイント

簡単に炊飯器でパイナップルが使え、1度の炊飯で野菜と肉が調理でき、調理器具を一切汚さないのがポイント。焼きバナナは、余ったバナナがないため1人分の材料のみを楽しめる。

材料・分量

(パイナップル)	(パイナップルのタレ)	(シウタサウツ)
米 90g	しょうゆ 3g	トマト 40g
鶏むね肉 80g	パイナップルソース 2g	サニーレタス 10g
しめじ 20g	砂糖 1g	人参 15g
さつまいも 50g	味噌 1g	しょうゆ
大豆(水煮) 10g	レモン汁 0.5g	酢
かつおぶし 20g	ごま油 1.5g	かりん皮
かぶの皮 10g	長ねぎ 3g	砂糖
かぶの肉 10g		塩
塩 0.2g		焼きたまご
ごま油 2g		
かりん皮 1g		
かりん皮 1g		

①★ (米にのみ)
②★
③★

(焼きバナナ)
バナナ 12g
しょうゆ 10g
バター 120g

作り方

- (パイナップル)
- 鶏むね肉にパイナップルソースを塗り、①を炊飯器に入れ米も入れ、他の野菜とさつまいもを一緒に入れる。水を入れ通常炊飯ボタンを押す。
 - タレを混ぜ合わせる。②のタレを混ぜて完成。
 - シウタサウツは一口サイズにカットしておく。
 - ①のものが食べ終わったら、②のタレをかける。
- (焼きバナナ)
- バナナの皮をむき、一口サイズに切り、オーブンシートを250℃で5~6分焼き、ひっくり返し2分焼き、再びひっくり返して完成。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校