

弁当orランチ名

おうち時間でバランス良く
かつくりランチ!

弁当orランチ内容 豚肉、豆腐サラダ、和風牛乳スープ

野菜量

220g

調理時間

40分



エネルギー 771kcal たんぱく質 30.4g 脂質 44.0g
炭水化物 100.8g 食塩相当量 2.8g

メニューのセールスポイント

コロナウイルスの影響でテレワークをする機会が増えている若い男性に向けて、手取りに作れて食卓が彩り豊かなメニューにしてみました。家にいる時間が長いからこそかつくり食べられてバランスの良い食事を是非!

材料・分量

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 豚肉 精白米 80g 水 104g 豚ロース 30g バラ 20g もやし 30g 黄ピーマン 20g ニラ 10g 生姜 6g 料理酒 10g みりん 10g しょう油 5g おろしにんじん 2g ごま油 2g | <ul style="list-style-type: none"> 豆腐千切 絹ごし豆腐 50g トト 75g きゅうり 20g 塩 0.5g こしょう 0.1g オリーブオイル 3g | <ul style="list-style-type: none"> 和風牛乳スープ にんじん 40g 玉ねぎ 25g じゃがいも 50g 鶏ささみ 25g 水 100g 顆粒だし 2g みそ 3g 片栗粉 100g |
|---|--|---|

作り方

- 豚肉①豚ロース、バラ、黄ピーマン、ニラをそれぞれ5cm幅に切る。
- ②①の旨味量を合わせず。
- ③フライパンに油を入れて温め、④フライパンに豚肉を入れ強火で焼く。焼き玉が崩れれば黄ピーマン、ニラ、もやしを入れて炒める。
- ⑤全体に火が通ったら②の片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥器にご飯を盛り、上に⑤を乗せて完成。

豆腐サラダ

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、10分程置く。→10x10cmに切る。
- ②トトは八角を取ってくし開きにする。③きゅうりは2~3mmの厚さにスライスする。
- ④もやしに旨味量を合わせず。→トト、きゅうり、豆腐を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付けて完成

和風牛乳スープ

- ①じゃがいも、にんじん、鶏ささみは1cm角に切る。②玉ねぎは5mmの厚さにスライスする。
- ③油を熱したフライパンで食材を炒める。しんなりしたら水、和風だしを入れて煮る。
- ④片栗粉を水で溶かして加え再び煮る。⑤器に盛って完成

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校