

弁当orランチ名 カラフル納豆シチューランチ

弁当orランチ内容

白飯 納豆鶏団子シチュー、赤パプリカの生ハム巻き、クリームチーズ詰め

野菜量

168g

調理時間

40分



エネルギー 676 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 20.2 g
 炭水化物 85.5 g 食塩相当量 2.8 g

メニューのセールスポイント

- ・市販の肉もつかわずに、おいしく濃厚に仕上がります。
- ・鶏団子に納豆もつかわることで、イライラ解消も期待できます。
- ・1食で牛乳 300ml以上のカルシウムがとれます。
- ・簡単に色どりの仕上げが出来ます。

材料・分量 1人分

<納豆鶏団子シチュー>

- 鶏むね肉 50g
- レタス(みじん切) 2g
- 揚げ納豆 5g
- 玉ねぎ 35g
- 人参 35g
- ブロッコリー 30g
- ポトフ(みじん切) 20g
- コーン缶 10g
- 低脂肪乳 200ml
- 薄力粉 9g
- コンソメ 2g
- 塩 0.9g
- こしょう 0.02g
- 無塩バター 5g
- 100xリシチーズ 6g

<赤パプリカの生ハム巻き>

- 赤パプリカ 30g
- 生ハム 5g

<スティックチーズのクリームチーズ詰め>

- スティックチーズ 25g
- クリームチーズ 15g

<白飯>

- 精白米 60g
- 水 18g

作り方

納豆鶏団子シチュー

1. 人参を丸切りに、玉ねぎをくし切りに、レタスをみじん切りにします。
2. ブロッコリーを下ゆきする(2~3分)、人参と電子レンジで1~2分加熱する。
3. 鍋にバターを溶かし、1を入れて炒める。
4. 全体に火が通ればバターを削ぎ、薄力粉を加える。
5. 1度火を止め、2を入れてから低火で牛乳を加える。
6. コンソメ、コーンを加え、中火で煮込む。
7. ボールで鶏むね肉、おろしレタス、納豆を混ぜ合わせる。
8. 野菜が少しやわらかくなるまで、2を火が通るまで煮込む。
9. 下ゆきしたブロッコリーを加え、1~2分ほど低火で煮込み、こしょうを加える。
10. 100xリシチーズを電子レンジで加熱する。

<スティックチーズのクリームチーズ詰め>

1. スティックチーズの筋を切り、分量95gの塩を加えて沸騰湯で2~2分加熱する。
2. 水を加えて、内側の皮を削ぎ、1と豆を混ぜる。
3. クリームチーズを7割と豆を混ぜる。
4. 完成

<赤パプリカの生ハム巻き>

1. 赤パプリカを横に2等分する。生ハムも同様で等分する。
2. 3.5cm幅の生ハムをオーブントースターで7~10分焼く。
3. 器に盛り完成。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校