

弁当orランチ名 **野菜たっぷりハルシ-ランチ**

弁当orランチ内容

野菜たっぷりミート-ストリア・低脂肪マヨ-サラダ・苺のム-スツィ-

野菜量

151.1g

調理時間  
90分



エネルギー 1762 kcal たんぱく質 29.8g 脂質 20g  
炭水化物 112.9g 食塩相当量 2.1g

メニューのセールスポイント

・ボリュームはたっぷりだが、ミートドリアには野菜を沢山使用するまじや、低脂肪乳を使用したドレッシングのマヨネ-ズを自分で作りました。  
・苺のム-スツィ-でム-スツィ-の代わりに牛乳を使用しました。

材料・分量

[ミート-ストリア]

- バターライス
- 精白米: 85g
- 水: 111g
- 食塩不使用バター: 2g
- ハロセリ: 1.5g

<ミート-ス>

- 豚肉: 50g
- 玉ねぎ: 30g
- ピーマン: 25g
- 青ピーマン: 15g
- 乾しいたけ: 10g
- サラダ油: 2g
- 食塩: 0.3g
- マシゴ白粉: 0.03g
- 清酒: 5g
- 片栗粉: 15g
- ウスターソース: 5g
- コンソメ: 0.3g
- キャベツ: 40g
- チコリチーズ: 15g

[サラダ]

- ブロッコリ: 20g
- キャベツ: 10g
- トマト: 40g
- リーフレタス: 10g

<ドレッシング>

- 卵黄: 5g
- 低脂肪乳: 15g
- 小麦粉: 3g
- 酢: 5g
- 三温糖: 5g
- レモン汁: 0.2
- 食塩: 0.2
- マシゴ白粉: 0.03

[苺のム-スツィ-]

- いちご: 50g
- ヨーグルト: 30g
- 低脂肪乳: 30g
- 三温糖: 6g
- レモン汁: 3g
- ゼラチン: 1g
- 水: 10g
- いちご(食料用): 15g

作り方

[ドリア]

- ①キャベツは千切りにし、玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけはみじん切りにする。
- ②(ミート-ス)フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒める。
- ③肉を入れた、塩、マシゴをして清酒を加え肉の色が変わるまで炒める。
- ④人参、ピーマン、しいたけを入れる。
- ⑤ウスターソース、片栗粉、コンソメを加える。
- ⑥(バターライス)ボウルにバター、ハロセリを入れてよく混ぜる。
- ⑦耐熱皿にバターライス→キャベツ→ミート-ス→チーズの順に重ね、200℃で予熱したオーブンで7~8分加熱。(完)

[サラダ]

- ①ブロッコリは1層に分ける。
- ②キャベツは縦半分に切る。
- ③トマトはくし切りにする。
- ④リーフレタスは食料用いちごを添える。
- ⑤ドレッシングは調味料全てを混ぜる。

[苺のム-スツィ-]

- ①いちごを砂糖、レモン汁を汁にかけ、20分浸す。
- ②水にゼラチンを入れ60℃のレンジで20秒加熱。
- ③ヨーグルト、いちご、牛乳を加え、その都度よく混ぜる。
- ④冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったらソースをかけ、食料用のいちごを乗せる。(完)

メニュー  
提供

東京栄養食糧専門学校