

弁当orランチ名 家庭が簡単、美味い“キレイ”に  
鶏肉とお野菜の、美魔女ランチ

弁当orランチ内容  
はちみつパン・鶏肉とお野菜のクリーム煮、ミニトマトサラダ

野菜量  
195g

調理時間  
20分

材料・分量	コンソメ 2.2g
食パン 90g	食塩 0.2g
はちみつ 40g	コンソメ 0.01g
鶏肉(モロ肉) 75g	牛乳 100g
玉ねぎ 50g	豆乳 50g
白菜 30g	ミニトマト 50g
人参 20g	ツナ缶 10g
ホウレン草 10g	マヨネーズ 4g
トウモロコシ 20g	コネギ 5g
小麦粉 10g	食塩 0.3g
パプリカ 10g	

作り方

- 食パン90g 則ち焼く
- 鶏肉一口大、各野菜もお好みの大きさに切る
- 最初に鶏肉焼く
- 人参下ゆで
- 玉ねぎと小麦粉を炊く→牛乳、豆乳を投入→残りの野菜も投入(このとき、口利をつける)
- トマト、マヨネーズ、ツナ缶、コネギを混ぜたものを投入

メニュー提供 栄養食糧専門学校



エネルギー 672 kcal たんぱく質 33g 脂質 13g  
炭水化物 86.6g 食塩相当量 2.6g

メニューのセールスポイント  
お家が簡単に、おいしく出来るものにしました。  
食パンを主食に、ハチミツを付けることで  
デザートにも出来るように工夫しました。