

弁当orランチ名 **夏野菜 ゴロゴロ**
 ハニバーグ ランチ

弁当orランチ内容 白飯、夏野菜の煮込みハニバーグ
 小松菜とじゃがいものチーズ焼き

野菜量
 210g

調理時間
 分



エネルギー 685 kcal たんぱく質 23.8g 脂質 22.8g
 炭水化物 93.4g 食塩相当量 2.4g

メニューのセールスポイント
 かぼちゃ、なす、トマトなど夏野菜を多く使い、バランスのよいハニバーグにしました。また、ハニバーグには豆腐を入れているので食感もふわふわで食べごたえがあります。不足しがちなカルシウムも多量摂取できるのでおすすめです。

材料・分量

<白飯>
 精白米 80g
 水 104g

<夏野菜の煮込みハニバーグ>
 鶏むき肉 50g <肉用>
 絹ごし豆腐 43g 塩 0.5g
 かぼちゃ 50g こしょう 0.5g
 なす 30g
 ピーマン 30g
 ホールトマト缶 100g
 油 1g
 塩 0.5g
 こしょう 0.5g, 固形揚げ油 0.5g

<小松菜とじゃがいものチーズ焼き>
 小松菜 30g
 じゃがいも 50g
 にんじん 20g
 プロセスチーズ 15g
 塩 0.5g
 こしょう 0.5g

作り方

<白飯>の精白米を洗米し、重量の1.3倍の水を加えて30分間浸漬した後炊飯する。

<夏野菜の煮込みハニバーグ>のかぼちゃ:わたと種をとって1cm角、なす:へたをとって1cm角。ピーマン:へたをとって種をとって1cm角にする。ホールトマト缶も1cm角にする。

②絹ごし豆腐をペーパーで軽くふき、手でよくつぶす。そこに鶏むき肉、塩、こしょうを加え粘りがでるまで混ぜる。空気をぬくため、キッチンペーパーをし、小判型に成形し、中央をくぼませる。③フライパンに油をひき、弱火で3~4分焼き、焼き目がついたら裏返しして焼き目がつくまで火にかけていく。④のピーマン、かぼちゃ、なすを順番に入れてすべてに油がまわった後ホールトマト缶を加え、塩、こしょう、固形揚げ油を入れて蓋して弱火で10分煮る。

<小松菜とじゃがいものチーズ焼き>
 ①小松菜:5cm幅、じゃがいも5mmの厚さ半月切り、にんじん:5mm厚さ半月切り
 柔らかくなるまでゆでる。(1分) ②グラタン皿に①を入れて塩、こしょうをかけたチーズを乗せ、オーブン170℃10分焼く。(焼き目がつくまで行う)

メニュー提供 **東京栄養食糧専門学校**