

弁当orランチ名 トースターで簡単夏野菜のチーズ焼き

弁当orランチ内容

ライ麦パン、夏野菜のチーズ焼き、グロックリーのヨーグルトデザート、ササガ、ササガ

野菜量

180g

調理時間
35分



エネルギー 706 kcal たんぱく質 35.1g 脂質 20.4g
炭水化物 98.0g 食塩相当量 2.2g PFC低

メニューのセールスポイント

20代女性に向けて、野菜とカルシウムの補給を助けるレシピを考えた。牛乳が苦手な方もおいしくカルシウムをとっていただけるように、チーズ代わりにヨーグルトを使用して食べやすさを考えた。緑黄色野菜を豊富につかっ、色とりどり豊かな。

材料・分量

〈ライ麦パン〉
ライ麦パン 70g、いちじく 20g

〈夏野菜のチーズ焼き〉

鶏もも肉 90g、ズッキーニ 30g、ナス 30g、トマト 50g、オリーブオイル 1g

コンヤク 1g、塩 0.1g、スライスチーズ 20g、パン粉 1g、ポテト 15g

〈グロックリーのヨーグルトデザート〉

スイートコーン缶 30g、グロックリー 50g、アボカド 20g

プレーンヨーグルト 20g、米粉チーズ 1g、塩 0.3g、黒ごま油 0.02g

〈スイートポテト〉

サツマイモ 50g、バター 3g、牛乳 8g、砂糖 8g

作り方

〈夏野菜のチーズ焼き〉鶏もも肉を一口大に切り、ライ麦パンにオリーブオイルを入れて焼く。焼くまで焼く。ズッキーニは輪切りにし、ナスは半分に切る。耐熱容器に鶏肉、ズッキーニ、ナス、トマトの順で並べ、コンヤクと塩を振りかける。スライスチーズとパン粉をのせてオーブンはトースターで焼き目をつけるまで焼く。

〈グロックリーのヨーグルトデザート〉グロックリーは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600wで1分程加熱する。アボカドは一口大に切り、ボウルにアボカドを入れ、ヨーグルト、米粉チーズ、塩、はちみつを加えてよく混ぜる。これをヨーグルトデザートとする。別のボウルにグロックリーとコーンを入れ、ヨーグルトと混ぜる。

〈スイートポテト〉サツマイモは皮をむき1cm幅の輪切りにして水にさらしておき、水気を拭き取り耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ600wで5分程加熱する。熱いうちにバター、砂糖、牛乳を振りかけ、固まるまで調節する。その後、焼き目をつけるまで焼く。トースターで焼き目をつけるまで焼く。

メニュー
提供

東京栄養食糧専門学校