

弁当orランチ名 オシャレで簡単 休日ランチ

弁当orランチ内容 とりもも肉の ラタトゥユ  
トマトシロワ煮込オキウイヨーグルト



エネルギー 690 kcal たんぱく質 34.4g 脂質 20.5g  
炭水化物 93.8g 食塩相当量 2.9g

メニューのセールスポイント  
牛乳とトマトを混ぜることで抗酸化作用のあるリコピンの  
吸収率がアップ。トマトには血圧を下げるカリウムも豊富に  
含まれているので、アンチエイジングや生活習慣病の予防に  
うかがいませ。

トマト缶 100g

野菜量

150g

調理時間  
50分

材料・分量 トマトシロワ煮込オ  
とりもも肉 皮なし 65g  
たまねぎ 40g  
ふたじめしめし 40g  
オリーブ油 5g  
トマト缶 - レギュラー 100g  
(フレッシュトマトはカットトマト缶  
でも可)  
牛乳 150g  
塩 1g

1人分

ラタトゥユ  
たまねぎ 40g  
ブロッコリー 40g  
たまねぎ 30g  
ミニトマト 30g (12個)  
オリーブオイル 3g  
塩 0.5g  
キウイヨーグルト  
ヨーグルト 無糖 80g  
砂糖 10g  
キウイヨーグルト 60g  
(半分)

作り方 トマトシロワ煮込オ  
たまねぎ、もも肉を1cm角に切り  
たまねぎ、もも肉、しめしめしを油で  
火見のる。火が通ったら  
白ワイン、トマト缶を入れ5分程度  
弱火でコトコト煮込ませ  
牛乳を入れ、少し湿めたら完成。  
ラタトゥユ  
オリーブ、ブロッコリーをスライス

トマトは半分は切り、  
アルミホイルにオリーブ油  
をぬり、オーブントースター  
で200度10分程度焼く。  
盛りつけ完成  
キウイヨーグルト  
オウムの皮を火き、5mm角に  
切る。ヨーグルトと砂糖  
を混ぜ、その上にオウムの  
盛り。  
フランスパンは適前に火蒸す。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校