

「野菜たっぷりバランス弁当orランチ」

弁当orランチ名

野菜たっぷり ロコモコ丼

弁当orランチ内容

ロコモコ丼、チコリ、温野菜サラダ、じゃがいもポテト

野菜量

160g

調理時間

70分



エネルギー 691.1 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 22.7g
炭水化物 77.1 g 食塩相当量 2.4 g

メニューのセールスポイント

30代女性：たっぷり野菜で見た目も良いランチ。

材料・分量

ロコモコ丼～ 鶏白肉(50g) 50g 水 75g 豚ひき肉 50g 全卵 15g おろしにんにく 3g 黒ごま油 0.01g サラダ油 5g ミニトマト 15g レタス 15g トマトケチャップ 10g ウスターソース 10g 全卵 60g	～チコリ～ おろしにんにく 30g バター 30g えんどう豆 20g バター 1g 濃口醤油 3g	～温野菜サラダ～ ブロッコリー 30g コーン 20g キャベツ 30g キャロット 20g マヨネーズ 5g	～じゃがいもポテト～ じゃがいも 40g 五ネギ 30g 片栗粉 150g 水 150g (中水) 黒ごま油 0.01g バター 1g コンソメ 0.3g
---	---	--	--

作り方① トマトとレタスを洗いトマトは半分、レタスは10g程度に切る
ロコモコ丼② ボウルに、豚ひき肉、卵、おろしにんにく、黒ごま油を入れ練り、両手のひらに
空気と挟んで丸く成形する。③ フライパン(油)のサラダ油をいれ火をつけ④ おろしにんにく
を入れ7分ほど、中火で火が通ったのを確認し、豚肉と卵を入れる、ある程度火が通った
水を入れ7分ほど、蒸す。⑤ 白米の上③④とをのせ、おろしにんにくとレタスとを
最後にソースをかける。
チコリ① 油、おろしにんにく、バターを細かく② フライパンに火をつけ具を入れ
火が通ったのをバターとレタスでいためたら完成。
温野菜サラダ① 野菜を9割は洗い、食べやすい大きさに切る② 沸騰したお湯に①の具を入れ1分ほど
③ おろしにんにく、おろしにんにく、濃口醤油、マヨネーズを加える
じゃがいもポテト① じゃがいもは皮をむいて薄く切った後、塩をまぶす② 両面をフライ
② フライパンに油をいれ①の具を③の油で④の具を加えて⑤の具を加えて⑥の具を加えて⑦の具を加えて⑧の具を加えて⑨の具を加えて⑩の具を加えて⑪の具を加えて⑫の具を加えて⑬の具を加えて⑭の具を加えて⑮の具を加えて⑯の具を加えて⑰の具を加えて⑱の具を加えて⑲の具を加えて⑳の具を加えて㉑の具を加えて㉒の具を加えて㉓の具を加えて㉔の具を加えて㉕の具を加えて㉖の具を加えて㉗の具を加えて㉘の具を加えて㉙の具を加えて㉚の具を加えて㉛の具を加えて㉜の具を加えて㉝の具を加えて㉞の具を加えて㉟の具を加えて㊱の具を加えて㊲の具を加えて㊳の具を加えて㊴の具を加えて㊵の具を加えて㊶の具を加えて㊷の具を加えて㊸の具を加えて㊹の具を加えて㊺の具を加えて㊻の具を加えて㊼の具を加えて㊽の具を加えて㊾の具を加えて㊿の具を加えて

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校