

弁当orランチ名 **コロナに負けるな、野菜たっぷりワンプレートランチ**

弁当orランチ内容 フレンチトースト、グラタンデトマト、サーモンロール

野菜量

191g

調理時間

30分



エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g  
炭水化物 g 食塩相当量 g

メニューのセールスポイント

コロナの影響で外でランチとお手がかできなくなっている中、家族でヘルシーな楽しいおしゃべり 簡単ランチができればと

作りました。お年寄りの方も食べやすい味噌味にしました。

材料・分量

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 『フレンチトースト』    | 『グラタンデトマト』   |
| ・フランスパン 45g   | ・トマト 150g    |
| ・卵 50g        | ・ふやしめじ 5g    |
| ・牛乳 40g       | ・たまねぎ 10g    |
| ・砂糖 15g       | ・鶏むね肉 35g    |
| ・食塩不使用バター 5g  | ・生クリーム 20g   |
| 『サーモンロール』     | ・薄力粉 10g     |
| ・スモークサーモン 12g | ・固形ブイヨン 2g   |
| ・サラダ菜 30g     | ・チーズパルメザン 3g |
| ・味噌 2g        | ・パセリ 1g      |

作り方

- 『フレンチトースト』
- ①卵黄と卵白を分けて、卵黄は白く、卵白は黄くしておく。
  - ②①と、砂糖、牛乳をまぜて、パンにつける。
  - ③バターをフライパンにしきパンを焼く。
- 『サーモンロール』
- ①サラダ菜に、ミモをぬってサーモンを挟み、ロールし、つまようじなどでくしぎしにしておく。

『グラタンデトマト』

- ①トマトの中をくり抜く。中身は残しておく。
- ②しめじ、たまねぎ、鶏肉を1cm厚に切る。
- ③②の食材を炒める。火がしきかた、薄力粉を入れる。
- ④生クリームを入れ③の粉を溶かして行く。
- ⑤ブイヨンを入れ味噌をつける。
- ⑥トマトの中身を入れ水分をとばす。
- ⑦⑥でできたソースをトマトの中につめて入れる。土にパルメザンチーズをのせる。
- ⑧180℃のオーブで、20分焼く。