

弁当orランチ名 **鶏のトマトソースパスタ**  
トマトソースパスタ

弁当orランチ内容 **トマトソースパスタ、野菜のソテー**

野菜量 **164g**

調理時間 **30分**



エネルギー **607 kcal** たんぱく質 **28g** 脂質 **25.6g**  
炭水化物 **115.4g** 食塩相当量 **2.2g**

メニューのセールスポイント  
トマトソースパスタの中心はトマトソース、お肉は鶏肉とパスタの組み合わせ。トマトソースは塩味をきかせ、トマトソースはパスタに絡ませ、パスタの中心は野菜のソテーとトマトソースを絡ませ、パスタに絡ませる。食前又は食後にトマトソースを飲むのがおすすめです。

材料・分量	鶏卵 60g	白胡椒 0.5g	トマトソース 5g	トマトソース 5g
	チーズ 15g	無塩バター 5g	黒胡椒 0.05g	鶏肉 7g
	精白米 70g	鶏卵パウンド 10g	穀物酢 50g	
	水 91g	牛乳 150g	砂糖 10g	
	トマトソース 10g	小麦粉 22g	水 25g	
	パスタ 10g	小麦粉 22g	トマトソース 6g	
	パスタ 3g	有塩バター 8g	トマトソース 6g	
	小麦粉 10g	食塩 1g	大根 7g	
	小麦粉 12g	白胡椒 0.5g		
	食塩 0.5g	ほうふん草 20g		
	トマトソース 60g	小麦粉 10g		
	トマトソース 20g			

  

野菜	トマト	50g
野菜	ほうふん草	20g
野菜	大根	7g
野菜	水	150g

作り方  
\* 野菜のソテー  
お肉は鶏肉とパスタの組み合わせ。トマトソースは塩味をきかせ、トマトソースはパスタに絡ませ、パスタの中心は野菜のソテーとトマトソースを絡ませ、パスタに絡ませる。  
\* トマトソース  
トマトソースをきかせ、トマトソースはパスタに絡ませ、パスタの中心は野菜のソテーとトマトソースを絡ませ、パスタに絡ませる。  
\* 鶏肉のソテー  
鶏肉は塩味をきかせ、鶏肉はパスタに絡ませ、パスタの中心は野菜のソテーと鶏肉を絡ませ、パスタに絡ませる。  
\* 小麦粉のソテー  
小麦粉は塩味をきかせ、小麦粉はパスタに絡ませ、パスタの中心は野菜のソテーと小麦粉を絡ませ、パスタに絡ませる。  
\* 砂糖のソテー  
砂糖は塩味をきかせ、砂糖はパスタに絡ませ、パスタの中心は野菜のソテーと砂糖を絡ませ、パスタに絡ませる。  
\* 水のソテー  
水は塩味をきかせ、水はパスタに絡ませ、パスタの中心は野菜のソテーと水を絡ませ、パスタに絡ませる。  
\* 小麦粉のソテー  
小麦粉は塩味をきかせ、小麦粉はパスタに絡ませ、パスタの中心は野菜のソテーと小麦粉を絡ませ、パスタに絡ませる。  
\* 砂糖のソテー  
砂糖は塩味をきかせ、砂糖はパスタに絡ませ、パスタの中心は野菜のソテーと砂糖を絡ませ、パスタに絡ませる。  
\* 水のソテー  
水は塩味をきかせ、水はパスタに絡ませ、パスタの中心は野菜のソテーと水を絡ませ、パスタに絡ませる。

メニュー提供 **東京栄養食糧専門学校**