

弁当orランチ名

野菜たっぷりランチ

弁当orランチ内容

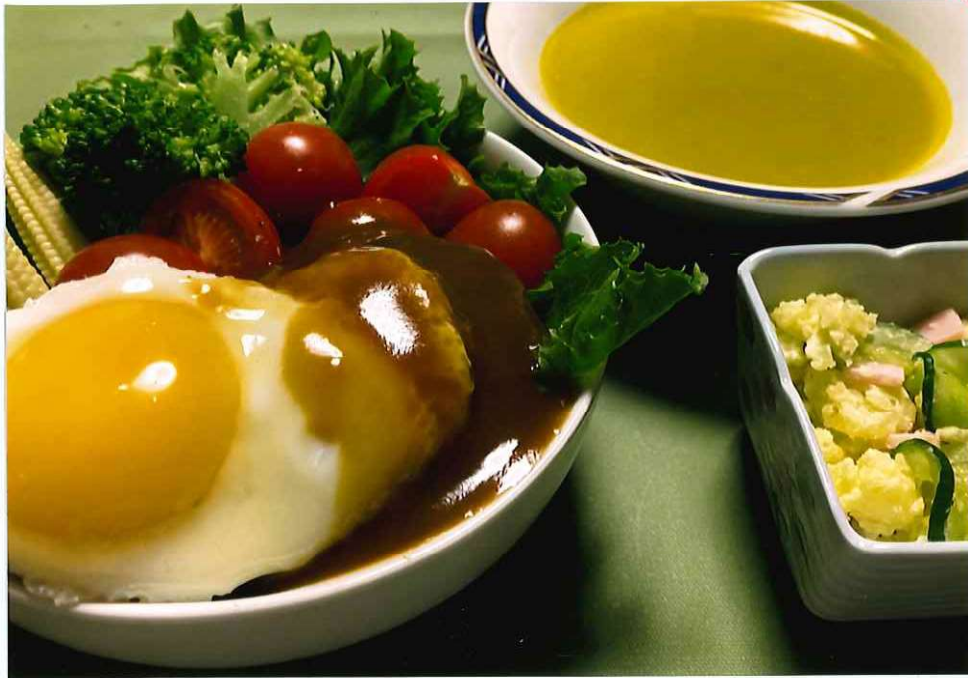
ロコモコ丼、かぼちスープ、ポテサラ

野菜量

370g

調理時間

50分



エネルギー 828kcal たんぱく質 30.1g 脂質 25g  
炭水化物 106.2g 食塩相当量 2.7g

メニューのセールスポイント

20代の身体活動レベルの高い女性に向けた、ボリューム満点のロコモコ丼!

材料・分量

ロコモコ丼	かぼちスープ	ポテサラ
ごはん 70g	かぼち 85g	じゃがいも 30g
豚ひき肉 60g	玉ねぎ 35g	ハム 5g
ポコリ 30g	コンヤ 1.2g	きゅうり 20g
パン粉 1.5g	牛乳 50g	塩 0.1g
塩 0.3g	こしょう 0.3g	マヨネーズ 5g
こしょう 0.5g	こしょう 80g	こしょう 0.5g
卵の殻 2g		にんじん 20g
たまご 40g		
水 50ml		
バター 30g		
マヨネーズ 100g		
ポコリ 30g		
水 30ml		
コンヤ 0.8g		
キャップ 5g		
ウイスターソース 8g		
砂糖 3g		
小麦粉 5g		

作り方

**ロコモコ丼**  
 ・バターは薄切りにし、玉ねぎは薄切りにし、ポコリは1房ずつ、たまごは卵黄のみを分離し、ボウルに肉、玉ねぎ、パン粉、塩、こしょうを混ぜる。たまごは卵黄のみを分離し、たまごも割り入れ、目玉焼きを作る。残りの材料を入ったハンバーグを焼く。  
 ・別のフライパンにバターを弱火で熱し、溶けたら小麦粉、水、コンヤを混ぜ、残りの調味料を加える。お皿にご飯、スープ、ポコリ、ハンバーグをのせる。

**かぼちスープ**  
 ・かぼちの皮をむき、2cm角に、玉ねぎは薄切りにし、鍋に入れたら煮る。きゅうりをすりおろし、鍋に入れて、コンヤ牛乳を加え、こしょうを味どきのする。

**ポテサラ**  
 ・じゃがいもの皮をむき、4cm角にする。にんじんは2mmのいちぢり切り、きゅうりは2mm角切り、ハムは7cm角、にんじんもゆでる。全ての材料を合わせてマヨネーズを加え、塩、こしょうを味どきのする。

メニュー提供

東京栄養食糧専門学校