「野菜たっぷりバランス弁当orランチ」

弁当orランチ名 夏野菜たっぷりエネルギーランチ

弁当orランチ内容 コーンごはん・一口カツ・ラタトゥイユ
じゃがいもとセロリのポタージュ・牛乳寒天

野菜量 303.5 g

調理時間 100分

エネルギー 855 kcal　たんぱく質 39.6 g　脂質 27.2 g
炭水化物 108 g　食塩相当量 2.9 g

メニューのセールスポイント
基準が男性18～29歳レベルⅡの方を想定したメニューで、季節が夏なので身体を作るタンパク質を多く摂取できるように主菜を一口カツにし、ヒレ肉を使用しました。暑さで失った水分を夏野菜から取れるようにラタトゥイユでふんだんに使用しました。また、カルシウムを155g使用し、カルシウム不足解消になるようにしました。

材料・分量

コーンごはん
- 精白米 70g
- コーン缶 30g
- 精酒 2g
- 昆布茶 0.2g
- 塩 0.1g
- ごま乾 1g
- 水 91g

一口カツ
- 豚ヒレ肉 100g
- 塩 0.2g
- こしょう 0.05g
- 卵 15g
- 水 8g
- 薄力粉 7g
- パン粉 6g
- 油 14g 揚げ油
- キャベツ 30g
- トマト 25g
- きゅうり 10g
- レモン 3g
- 中濃ソース 10g

下味
衣
付け合せ

ラタトゥイユ
- 玉ねぎ 20g
- ズッキーニ 15g
- なす 15g
- 人参 15g
- パプリカ赤・黄 10g
- にんにく 0.5g
- トマト缶 50g
- 白ワイン 5g
- ケチャップ 2.5g
- オリーブ油 2g
- 濃口醤油 0.5g
- ブイヨン 0.3g
- マスターソース 0.5g
- 酢 0.5g
- 塩 0.2g
- ローリエ 1/4枚

じゃがいもとセロリのポタージュ
- じゃがいも 45g
- セロリ 20g
- 牛乳 80g
- ブイヨン 1.2g
- 塩 0.2g
- こしょう黒 0.05g
- パセリ 0.03g
- 水 20g

牛乳寒天
- 牛乳 75g
- 上白糖 5g
- 粉寒天 0.5g
- 水 15
- 白ワイン 9g

作り方

コーンごはん
1、米を研いで浸水させる。
2、コーン・酒・昆布茶・塩を加えて炊く。
3、胡麻をふりかけ出来上がり。

一口カツ
1、肉を一口大に切り筋を切って、塩・胡椒をする。
2、肉に衣をつけ、パン粉をつける。
3、180度の油で揚げる。
4、キャベツ・胡瓜を千切りにする。
5、野菜・カツを盛りつけ出来上がり。

じゃがいもとセロリのポタージュ
1、じゃがいもを8等分・セロリはみじん切りにする。
2、じゃがいもを茹で、マッシュする。
3、鍋にじゃがいも・セロリを入れ牛乳・洋風だし・塩・胡椒を加え、混ぜ合わせる。
4、中火で10分煮る。
5、さらに盛りつけパセリをかけて出来上がり。

牛乳寒天
1、鍋に寒天・水を入れ、混ぜ合わせる。
2、他の鍋に牛乳・砂糖を入れ沸騰直前まで温める。
3、1の鍋に2を加えよく混ぜ合わせ火を止める。
4、容器に流し入れ粗熱が取れたら冷やし固める。
5、みかんをのせて出来上がり。

ラタトゥイユ
1、野菜類を1cm程の大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
2、鍋にオリーブ油をひき弱火でにんにくを炒める。
3、中火にして、玉ねぎ・ズッキーニ・人参を加え炒める。
4、しんなりしたら弱火にし、トマト缶・調味料類・ローリエを加える。
5、なす・パプリカを加えフタをして20分、時々底の方から全体を混ぜながら弱火で煮る。
6、煮詰まったら出来上がり。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校