

弁当orランチ名 **手軽にサッとベジ77グルメランチ**

弁当orランチ内容

野菜たっぷりマカロニラタトゥイユ、海老のオーロラソース和え

野菜量

270g

調理時間

50分

材料・分量

〔野菜たっぷりマカロニラタトゥイユ〕

マカロニ	80g	ローリエ	1枚
片ひき肉	20g	オリーブオイル	2g
ナス	30g	パセリ	0.05g(ひとつまみ)
ズッキーニ	30g		
赤ピーマン	20g		
黄ピーマン	20g		
玉ねぎ	20g		
カットトマト缶	150g		
圆形グイヨン	4g		
おろしニンニク	2g		
塩	0.5g(少々)		
シロウ	0.05g(ひとつまみ)		

〔海老のオーロラソース和え〕

バターイェビ	50g
片栗粉	10g
サラダ油	5g
マヨネーズ	10g
ケチャップ	5g
塩鯖肉	15g
無糖ヨーグルト	

作り方

＜野菜たっぷりマカロニラタトゥイユ＞

- ① ナスズッキーニのヘタを切り落とす。赤ピーマン・黄ピーマンはヘタと種を取り除く
- ② ナス・ズッキーニ・赤ピーマン・黄ピーマン・玉ねぎを1cm角に切る
- ③ 鍋に分量の水を入れ沸騰したらマカロニを入れパセリ・シロウの表を通過させる。ザルにあげお湯を切る
- ④ 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき②とひき肉を入れ炒め玉ねぎがしんなりしてきたらトマト缶と圆形グイヨン、おろしニンニク、塩、シロウとローリエを入れる
- ⑤ 中火で10分程度煮込めたら③と④を混ぜ合わせ全体をよく絡める
- ⑥ 器に盛り付け、パセリをかける

＜海老のオーロラソース和え＞

- ① 海老の皮を剥き殻のゴミをボウルに入れ片栗粉をまぶす
- ② マヨネーズ、ケチャップ、ヨーグルトを混ぜ合わせる
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ①を中火で炒める
- ④ 全体に火が通ったら弱火にし、②を入れよく混ぜ合わせる



エネルギー 656 kcal たんぱく質 27.4g 脂質 16.2g
 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 2.6 g

メニューのセールスポイント

色とりどりの野菜を入れることで鮮やかな印象のラタトゥイユが明るい印象を与えるようにしました。

ラタトゥイユは1日の目安量の野菜を摂取できます。

ラタトゥイユの煮込み時間でサッと作る一品との組み合わせにしました。

メニュー 提供 東京栄養食糧専門学校