

弁当orランチ名

栄養満点 ボリュームミサンド

弁当orランチ内容

薄切り肉の野菜モリモリサンド、 かぼちゃのミルク煮、 トマトジュースの冷製スーパ

野菜量
270g

調理時間
45分



エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 5.5g
炭水化物 72.7g 食塩相当量 2.3g

メニューのセールスポイント
サクッと作り、野菜が沢山入っていてボリュームミで満腹感を得られます
見た目が良くインスタ映え!!

材料・分量

薄切り肉の野菜モリモリサンド		かぼちゃのミルク煮	トマトジュースの冷製スーパ
ライ麦パン	60g	かぼちゃ	70g
クリームチーズ	20g	牛乳	70g
サニータス	50g	砂糖	10g
トマト	50g	みりん	3g
紫キャベツ	40g	塩	0.5g
人参	30g		
塩	0.3g		
茹で卵	20g		
牛肉もも	30g		
塩	0.1g		
胡椒	0.05g		
			トマトジュース 200g
			(食塩無添加)
			オクラ 30g
			塩 0.1g
			胡椒 0.05g
			氷 5g

作り方

薄切り肉の野菜モリモリサンド	かぼちゃのミルク煮	トマトジュースの冷製スーパ
・サニータス... 10g	(かぼちゃ... 乱切り)	オクラ... 茹でて和切り
・トマト		
・茹で卵 } 和切り		
・人参... 塩で茹でて薄く切り	① 鍋に材料を全て入れ中火で10分煮る	① 器にトマトジュース、オクラ、塩、胡椒、氷を入れて完成
・紫キャベツ... 千切り	② かぼちゃをつぶして完成	
・牛もも肉... 塩、胡椒をし焼く		
① サニータス、70をしいてライ麦パンにクリームチーズを塗る		
② サニータス、紫キャベツ、トマト、サニータス、人参、牛肉、茹で卵の順に乗せ食パンに乗せ70で包み包丁で切って完成		

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校