「野菜たっぷりバランス弁当orランチ」

弁当orランチ名 野菜たっぷりのランチプレート

弁当orランチ内容 コロコロ具材の炊き込みピラフ
煮込みハンバーグのきのこソース　夏のフルーツ、ヨーグルト
冷製かぼちゃポタージュ

野菜量 324 g

調理時間 60 分

エネルギー 712 kcal　たんぱく質 33.6 g　脂質 17.4 g
炭水化物 99.1 g　食塩相当量 2.7 g

メニューのセールスポイント

1日の野菜摂取量が350gに対して、1食で300g以上の野菜を摂取することができます。夏に旬の野菜も5種類ほど入っているため、季節感も感じてもらえたらいいなっと思いながら作成しました。

材料・分量

コロコロ具材の炊き込みピラフ

精白米	60g
スイートコーン	35g
ベーコン	5g
パプリカ(赤)	3g
A コンソメ	1g
A 塩	0.2g
A 酒	6g
こしょう黒	0.08g
水	70g
バター(無塩)	2g

付け合わせ

キャベツ	30g
ブロッコリー	40g
ミニトマト	10g
ニンジン	5g

煮込みハンバーグのきのこソース

豚ひき肉	80g
玉ねぎ	40g
A パン粉	10g
A 水	10g
A 塩	0.2g
A こしょう(白)	0.08g
B マッシュルーム	7g
B ぶなしめじ	25g
水	50g
C しょうゆ	3g
C ケチャップ	15g
ズッキーニ	15g
カリフラワー	30g
パセリ	0.3g
ミニトマト	20g
ほうれん草	20g

夏のフルーツ、ヨーグルト

ヨーグルト(無脂肪)	70g
パイナップル	15g
モモ	10g

冷製かぼちゃポタージュ

かぼちゃ	60g
玉ねぎ	15g
水	50g
牛乳(低脂肪)	30g
コンソメ	0.5g
塩	0.3g
こしょう(白)	0.08g
生クリーム	3g
パセリ	0.3g

作り方

ピラフ

①ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
②研いだ米にA、水を加える。
③スイートコーン・ベーコンをいれ炊飯。
④炊き上がったら、バターを加えて混ぜる。
⑤黒胡椒を振りかけて完成

添え物

① キャベツはチャンチャンにする。
②ブロッコリーは茹で、小さめにカット。
③ミニトマトは半分に切る。
④人参は千切りにする。

かぼちゃのポタージュ

①玉ねぎは薄切り、かぼちゃは皮を除き、一口サイズに切る。
②鍋に水とコンソメ、かぼちゃ、玉ねぎを加え、蓋をしてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
③柔らかくなったら、ミキサーで滑らかになるまで撹拌する。
④鍋に戻し入れ牛乳を加えて一煮立ちさせる。その後塩、こしょうをし、冷やす。
⑤最後に生クリームとパセリを入れて完成

煮込みハンバーグ

①ボウルにAの材料を入れ練り混ぜ、平たい円形にまとめる。
②フライパンに①を並べ、空いている部分にBを入れる。弱火にし蓋をして蒸す。
③両面焼き色がつくまでハンバーグを焼き取り出す。その後ヘタを取ったミニトマトとズッキーニをいれる。
④③のフライパンの中に小麦粉を振り入れる。水を加えてとろみがついたらCを加えて混ぜる。
⑤ハンバーグを戻し入れる。
⑥じゃがいもは柔らかくなるまで茹でる。ほうれん草はサッと茹でる。カリフラワーは柔らかくなるまで茹でる。
⑦最後に盛り付け、パセリを入れ完成

ベリーヨーグルト

①ヨーグルトをカップにいれ、ラズベリーとブルーベリーを真ん中に乗せる。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校