

弁当orランチ名 **彩り鮮やかランチ**

弁当orランチ内容 **白飯、鶏肉の胡椒焼き、しそ添え粉ふき草、野菜たっぷりトマト、フルーツヨーグルト**

野菜量

135g

調理時間
60分



エネルギー 765 kcal たんぱく質 30.8g 脂質 26g
炭水化物 99.4g 食塩相当量 2.2g

メニューのセールスポイント

3活動量の多い20代女性にもイェズリ作りました。
彩りを良くしおと様な色の野菜を沢山使...
視覚的にも楽しいランチにしました。

材料・分量

〈白飯〉		〈トマトウイユ〉	
・精白米	65g	・ズッキーニ	25g
〈鶏肉の胡椒焼き〉		・パプリカ(黄)	10g
・鶏ひき肉	100g	・なす	25g
・生姜おろし	5g	・五葱	25g
・にんにくおろし	5g	・トマト	50g
・塩	1g	・にんにく	5g
・黒胡椒	3g	・オリーブオイル	3g
・片栗粉	5g	・ローリエ	1g
・油	3g	・水	
・レモン	110g	〈フルーツヨーグルト〉	
〈粉ふき草〉		・無糖ヨーグルト	70g
・じゃが芋	20g	・みかん	20g
・塩	1g	・白桃	15g
		・上白糖	20g

作り方

〈鶏肉〉

- ①鶏肉に下味(生姜、にんにく、塩)を揉み込む
- ②黒胡椒をすりおろし、油をいたフライパンで皮目から焼く。
- ③焼けた皿に盛りつけ、レモンと粉ふき草を添える

〈粉ふき草〉

- ①じゃが芋の皮を剥き、一口大に切る。水にさらしておく。
- ②鍋にうっし被るくらい水を入れ、10分加熱。
- ③火を止めた湯を捨て、2、3分を飛ばす。
- ④塩を入れ、完成。

〈トマトウイユ〉

- ①ズッキーニは半切り、トマト、五葱、パプリカは3cm角に切り、にんにくは細かくみじん切りにしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、ズッキーニを玉子で炒め入れ、しんなりするまで炒める。
- ③トマトをえぐり、ローリエを10分煮る。
- ④味を整え、皿に盛り。

〈フルーツヨーグルト〉

- ①ヨーグルトに砂糖を加え、おんなじに混ぜる。
- ②みかん、白桃は薄く削ぎ、シロップを捨てる。
- ③白桃は2cm角程度の食べやすい大きさに切り、ヨーグルトに漬せる。
- ④②③を皿に盛り、上にみかんを添える。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校