

弁当orランチ名 短時間で野菜が摂れる簡単ランチ

弁当orランチ内容

タコライス・きゅうりとヨーグルトのサラダ・プリン

野菜量

172 g

調理時間

30分



エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g
炭水化物 g 食塩相当量 g

メニューのセールスポイント

野菜たっぷりかつ植物性タンパク質と動物性タンパク質の両方を一度に摂れるメニューです。また手軽に作れるメニューなのでサラリーマンの方にもおすすめです。

材料・分量

◎ タコライス		◎ きゅうりとヨーグルトのサラダ	
精白米	90g	きゅうり	50g
水	108g	コーン缶	10g
牛ひき肉	50g	無糖ヨーグルト	60g
玉ねぎ	40g	塩	1g
にんにく	1g	コショウ	0.05g
サラダ油	2g	にんにく	1g
ケチャップ	15g		
中濃ソース	10g	◎ 豆乳プリン	
カレー粉	1g	卵	20g
塩	0.2g	砂糖	5g
トスト	40g	豆乳	80g
レタス	30g	砂糖	2g
アボカド	20g	水	3g
ゴダクチーズ	10g		

作り方

- ◎ タコライス
1. 玉ねぎはみじん切り、にんにくはすりおろしトスト、アボカドは1cmの角切り、レタスは0.5cmの千切りにする。
 2. フライパンにサラダ油をひき、にんにくを入れ弱火にかけ、香りがたったら玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
 3. 牛ひき肉を加え中火で火を通す。
 4. 肉に火が通ったらケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩を加えて炒め合わせる。
 5. 器にご飯を盛り、レタス、牛のタコミートの川原たのせる。トストとアボカド、チーズを散らす。
- ◎ きゅうりとヨーグルトのサラダ
1. きゅうりは縦半分にし、スプーン等で種をけ取り幅2cmに切る。コーンは缶からあげ汁を切るにんにくはすりおろす。
 2. ボウルにケールとカレーを重ねてヨーグルトを入れ、少し固くなるまで水気を絞る。
 3. ヨーグルト、塩、コショウ、にんにくを混ぜ合わせる。
 4. きゅうりとコーンを3.と和える。
- ◎ 豆乳プリン
1. 耐熱のカップに2gの砂糖、水を加えて電子レンジで1分30秒加熱する。
 2. ボウルに卵、砂糖を入れてよく混ぜる。そこに牛乳を少しづつ加えて混ぜる。
 3. 2をカップに入れて電子レンジで3分加熱する。粗熱がとれるまで室温に置き、余熱で火を通す。その後冷蔵庫に入れ、冷やす。

メニュー

提供 東京栄養食糧専門学校