

弁当orランチ名 食欲の落ちる夏にピッタリランチ

弁当orランチ内容 アボカド魚達マヨ丼、オクラのごま和え、コーヒーゼリー

野菜量

145g

調理時間

60分



エネルギー 717 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 4.3 g  
 炭水化物 108.8 g 食塩相当量 2.4 g

メニューのセールスポイント

- ・手軽に食べられるお弁当と昼ごはんにはおなじみのレシピを意識しました。
- ・秋魚とアボカド、野菜でヘルシーに食べやすく温サラダ風にしました。
- ・オクラのごま和えは、茹でて、切ると和えると単純作業にあることで誰でも簡単に作れるようにしました。
- ・コーヒーゼリーは食欲の落ちる夏にピッタリな涼しいレシピを考えました。

材料・分量

[アボカド魚達マヨ丼]	[オクラのごま和え]	[コーヒーゼリー]
・精白米 80g	・オクラ 50g	水 125
・水 104g	・白炊りごま 3g	インスタントコーヒー 7.5
・生魚達 50g	・しょうゆ 10g	粉寒天 2.5
・アボカド 30g	・砂糖 5g	砂糖 9
・ブロッコリー 25g		牛乳 25
・ミニトマト 40g		
・塩 0.05g		
・こしょう 0.05g		
・片栗粉 10g		
・サラダ油 5g		
・マヨネーズ 5g		
・砂糖 5g		
・ホン酢しょうゆ 10g		

作り方 アボカドマヨ丼

1. 魚達は一口大にちぎって塩、こしょうを振り、片栗粉を薄くまぶす。  
アボカドは種と皮を除去して縦3等分にし、横1cm幅に切る。  
ブロッコリーは小さい小房に分けておく。  
ミニトマトは縦4等分に切る。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱して魚達を入れ、返しながら3分ほど揚げ焼きにし、油を切る。
3. ボウルにマヨネーズ、砂糖、ホン酢(しょうゆ、塩、こしょう)を混ぜ合わせ、2とアボカドを加えて和える。
4. 器にご飯を盛り、3をのせ、ブロッコリーとミニトマトを散らす。

オクラのごま和え

1. 沸騰したお湯でお好みのかたさに茹でる。
2. サルシにあけて流水にあけて色止めする。
3. 一口大に切り、ボウルに入れる。
4. 白ごま、砂糖、しょうゆを加える。
5. サックリ混ぜて完成。

コーヒーゼリー

1. 鍋に水と寒天を入れよく混ぜる。  
いったん沸騰させて2分間弱火で混ぜながら寒天を溶かす。
2. インスタントコーヒー、砂糖を加え、良く溶かす。火からおろし、やや冷めたら型に流す。
3. 冷蔵庫で冷やして一口大に切り、牛乳を加えて完成。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校