

弁当orランチ名 夏バテ防止野菜たっぷりランチ。

弁当orランチ内容 野菜たっぷりトマトパスタ・水切りヨーグルト  
サーモンとアボカドのサラダ・トマトとチーズのカプレーゼ

野菜量

222.6g

調理時間  
70分



エネルギー 645kcal たんぱく質 25.6g 脂質 23g  
炭水化物 81.8g 食塩相当量 2.4g

メニューのセールスポイント

20代の女性をターゲットにして、野菜を沢山とれて、写真映りのボリュームもたくさん食べられる献立にしました。友達とシェアしてランチというテーマです。

材料・分量(4)		[サーモンとアボカドのサラダ]	[トマトとチーズのカプレーゼ]
[野菜たっぷりトマトパスタ]			
スパゲッティ	80g	刺身用サーモン	25g
たまねぎ	20g	アボカド	25g
ピーマン	15g	タマネギ	35g
ズッキーニ	25g	にんじん	10g
ナス	15g	きゅうり	15g
トマト	35g	オリーブ油	1.5g
トマト缶	20g	酢	1.5g
にんにく	2.5g	レモン	1g
オリーブ油	2g	はちみつ	1.5g
固形ブイヨン	1g	塩	0.6g
塩	1g	こしょう	0.1g
粉チーズ	0.3g		
			[水切りヨーグルト]
			ヨーグルト
			はちみつ

作り方

- [野菜たっぷりトマトパスタ]
- ① ナス・ズッキーニは3cmの半月切り。
  - ② にんにくは薄切り、タマネギは2cm角に切り、ピーマンはタテに半分に斜めに切る。
  - ③ トマトは2cm角に切る。
  - ④ ①②③にオリーブ油⑤をいたため、①を入れ、しんじゆして④⑤と⑥を入れトマト缶を入れ、ブイヨンを入れて20~30分煮る。
  - ⑥ 別の鍋でパスタをゆでる
  - ⑦ 盛りつけて出来上がり

- [水切りヨーグルト]
- ① キッチンペーパーとザルにヨーグルトをのせ水を切る(30分)
  - ② はちみつをにかけて出来上がり。

- [サーモンとアボカドのサラダ]
- ① 刺身用サーモンとアボカドを薄切り、にんじん、きゅうりは千切りにする。
  - ② ①を混ぜ合わせ。
  - ③ タマネギ、きゅうり、にんじんを②の量と混ぜあわせ。
  - ④ サーモンとアボカドを交互に盛り、③と⑤の②をかけて出来上がり。

- [トマトとチーズのカプレーゼ]
- ① トマトとチーズを薄切りに交互に盛り、②をかけて出来上がり。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校