

弁当orランチ名

ハンバーグ、新野菜のソテー、
おうちカフェ

弁当orランチ内容

北欧風ミートボールライス、新野菜のソテー、
ベリーフサフサ、さっぱりレモンゼリー

野菜量

148g

調理時間
50分



エネルギー 776 kcal たんぱく質 30.5g 脂質 4.2g
炭水化物 107.0g 食塩相当量 2.2g

メニューのセールスポイント

お家でできるハンバーグ、ランチは少し贅沢にしてみました。
ミートボールはおからを使い、牛乳は低脂肪を使いカロリーを
抑えました。食後のレモンゼリーでさっぱりしていただく予定です。

材料・分量

- | | | |
|--|---|---|
| <p>ミートボールライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精白米 60g ・五穀 10g * ぶたひ肉 50g * 鶏肉(生) 50g ♥ 玉ねぎ 20g * 小麦粉(生) 6g * 卵 16g * 低脂肪牛乳 20g ♥ 塩 0.5g ♥ 黒シロップ 0.05g ・胡椒 1g | <p>野菜ソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃ 26g ・豆 20g ・ポコリ 20g ・赤ピーマン 12g * 酒、減塩醤油 ・オリーブオイル ・オリーブ ・砂糖 1g | <p>ベリーフサフサ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インゲン、ピーマン ・かぼちゃ、人参 ・トビモロ、アスパラ 各 2g |
| <p>薄力粉 6g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低脂肪牛乳 100g ・同量の水 1g ・黒糖 5g | <p>レモンゼリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レモン 35g ・水 60g ・クレープ粉 10g ・粉ゼラチン 1.5g ・ミント 0.6g | <p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごま油 2g ・白ウソ 1g ・オリーブオイル 2g ・レモン汁 3g ・塩 0.3g ・黒シロップ 0.05g * 低脂肪牛乳 2g |

作り方

〈ミートボールライス〉*を切る→♥切る→肉粉、2つのボール→別々のフライパンで煮込む
→ごはんのせて完成

〈野菜ソテー〉野菜カット→ごま油で野菜炒める→*を炒め、さっぱり炒める→おろす

〈ベリーフサフサ〉野菜を切りに切る→トマトはカット、切る→♥を混ぜ合わせ、
全体にかける→190℃で焼く

〈レモンゼリー〉レモン果汁、中身出し絞る→水、クレープ粉、レモン果汁を加える
→おろす、おろす、ゼラチンを入れる→レモン汁で煮る→固まるまで待つ。