

弁当orランチ名 **食欲増進 夏にピッタリのランチ**

弁当orランチ内容 ・冷製牛乳 担担麺
・たまねぎのあえもの

野菜量

300 g

調理時間
40分



エネルギー 612 kcal たんぱく質 30.52g 脂質 22.52g
炭水化物 70.31g 食塩相当量 2.61g

メニューのセールスポイント

暑い夏のランチ、無くなる食欲を刺激し、しっかり食事を取るには、辛みと酸味が効果的。野菜を多く摂る上、麺類なのでたべやすいです。

材料・分量

中華麺 120g	玉ねぎ 50g	玉ねぎ 50g たし 8g かつおだし 0.6g お酢 5g
牛乳 100ml	にんにく 3g	
鶏がらスープ 150ml	しょうが 12g	
鶏(刺) 2g	しいたけ 20g	
しょうゆ 5g	付いた合巻	
にんにく 1g	小松菜 130g	
白練りごま 7g	長ねぎ 30g	
豚ひき肉 80g		
ごま油 4g		
豆板醤 3g		
酒 6g		
長ねぎ 25g		

作り方

- ① ①の材料を全てボウルに入れ、混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
 - ② フライパンを熱しごま油を入れ、中火で(1)をしっかりと炒め、ひき肉を加えて更に炒め切る。
 - ③ ②のひき肉の色が変わったら豆板醤と酒を加え香りが立つまで炒め、冷ましておく。
 - ④ 鍋に湯を沸かし中華麺をゆで、冷水でよく冷まし、かりと水気をとり切る。
 - ⑤ 器に④を盛り③をのせ②を混ぜながらかき混ぜ、お好みでトッピングを添える。
 - ⑥ ⑥と⑦を別々で冷やして冷蔵庫で冷やしておく。
- たまねぎをお好みでカット → 水にさらす。
⑥は⑥と⑦を混ぜてかつおだしとあせして完成。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校