

弁当orランチ名 **野菜たっぷり贅沢ロコモコプレート**

弁当orランチ内容 **白飯、デミグラスソースのハンバーグ、目玉焼き、付け合わせ野菜、人参のホウチン**

野菜量

290 g

調理時間

50分



エネルギー 810 kcal たんぱく質 37.5g 脂質 27g  
炭水化物 98.4 g 食塩相当量 2.9g

メニューのセールスポイント

ロコモコのメインであるハンバーグを2個にあることで見た目のボリューム増え満足度UP。デミグラスソースもひと手間加えることで本格的に仕上げます。野菜が色鮮やかに加え、栄養価UP。ボリューム満点のロコモコプレートは見た目から元気になる一品。

材料・分量 (1人分)

〈白飯〉

精白米 65g

〈ハンバーグ〉

豚ひき肉 10g、鶏ひき肉 90g、玉ねぎ 50g、パン粉 4g、牛乳 7g、食塩 0.5g、白胡椒 0.01g、乾燥パセリ 0.01g、無塩バター 3g

〈デミグラスソース〉

玉ねぎ 50g、無塩バター 2g、薄力粉 9g、洋風たれ、中濃ソース 13g、トマト缶 11g、減塩醤油 4g、砂糖 4g、赤ワイン 7g

〈付け合わせ野菜〉

ブロッコリー 10g、サニーレタス 20g、ミニトマト 20g、黄ハローカ 10g、人参 10g、じゃがいも 25g、アスパラガス 20g

〈目玉焼き〉 鶏卵 15g

〈人参のホウチン〉

人参 75g、玉ねぎ 25g、牛乳 60g、洋風たれ 60g、無塩バター 2g、パセリ 0.01g、食塩 0.5g、胡椒 0.01g

作り方 〈ハンバーグ〉①玉ねぎをみじん切りにし、バターで炒め、粗熱をとり②ボウルに豚・鶏ひき肉を合わせ、塩胡椒を加えたらねばりが出るまで混ぜる。③玉ねぎの粗熱がとれたら①の肉に加え、パン粉・牛乳を加え混ぜる。④2個に分けて空気を抜かず丸く成型する。⑤中心をほぐせば両面軽く焼く目印になったら50mlの水で蒸し焼きにする。〈デミソース〉①赤ワイン以外の調味料を合わせる。②小麦粉をカマクリしつね色にする。③玉ねぎをみじん切りにしバターで炒めつね色にする。④粉と玉ねぎを合わせ、そこに調味料もろろを加える。⑤赤ワインを加え弱火で煮込みとろろがとれたら完成。〈付け合わせ〉①ブロッコリーアスパラガスは切り塩ゆでにする。②人参もゆでる。③じゃがいもは火がとおるまでゆでたら、湯をすて、半分がらにまじりこく。④ミニトマトは半分に黄ハローカは5mm幅に切る。⑤サニーレタスは水にさらしておく。〈人参のホウチン〉①人参・玉ねぎをうす切りにし、レタスは水にさらしておく。〈人参のホウチン〉①人参・玉ねぎをうす切りにし、レタスと人参を耐熱容器に入れてラップを600Wのレンジで加熱。(5分)②鍋にバターを中弱火にかけて玉ねぎをじっくり炒め、③人参・洋風たれを加え煮たら、粗熱をとったら④⑤を加え、⑥を加えて完成。

メニュー

提供 東京栄養食糧専門学校