

弁当orランチ名 大満足ワンプレートランチ

弁当orランチ内容 五穀米, 鶏肉のトマトクリーム煮, 「さくはりサラダ」, 「ほうれん草のソテー」, マッシュポテト, キウイフルーツ

野菜量

190g

調理時間
50分



エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.5g 脂質 10.9g
炭水化物 108.2g 食塩相当量 2.8g

メニューのセールスポイント

色鮮やかで満足感のあるワンプレートランチです。
毎日仕事がんばっている方やお出かけをしている方が「楽しいお昼」を過ごすためのメニューを思いつきました。

材料・分量

〈五穀米〉

- ・精白米 80g
- ・五穀米 25g

〈鶏肉のトマトクリーム煮〉

- ・鶏もも肉 60g
- ・玉ねぎ 25g
- ・トマト 15g
- ・ブロッコリー 30g
- ・トマト缶 50g
- ・牛乳 50g
- ・コンソメ 3g
- ・サラダ油 2g

〈さくはりサラダ〉

- ・サニーレタス 40g
- ・キャベツ 20g
- ・ミニトマト 20g

〈マッシュポテト〉

- ・マッシュポテト 30g
- ・マヨネーズ 5g
- ・塩 0.5g
- 〈ほうれん草のソテー〉
- ・ほうれん草 30g
- ・とうもろこし缶 15g
- ・有塩バター 5g
- ・塩 0.5g
- ・白こしょう 0.5g

〈キウイフルーツ〉

- ・キウイフルーツ 30g

作り方

〈鶏肉のトマトクリーム煮〉

- ① 鶏肉を10cm, 玉ねぎをスライスに切る。
- ② ブロッコリーは下ゆでしておく。
- ③ フライパンに油をいれ、肉・玉ねぎ・トマトを炒める。
- ④ ③にトマト缶をいれしばらく煮込む。
- ⑤ 牛乳・コンソメをいれトロとするまで煮込む。
- ⑥ ブロッコリーをいれ、完成。

〈さくはりサラダ〉

- ① レタス1cm幅にキャベツを切りミニトマト1/2に切る。
- ② 酢と塩を加え、和え完成。

〈ほうれん草のソテー〉

- ① ほうれん草を3cm幅に切る。
- ② フライパンに、バターをいれ、溶かしその後ほうれん草をいれサッと炒める。
- ③ コーン・塩こしょうを加え完成。

〈キウイフルーツ〉

- ① キウイを「W」に切り、お好みの大きさに切る。