

弁当orランチ名 鉄分と食物繊維が一度に摂れるご飯

弁当orランチ内容 白飯、和風ハンバーグ、根菜スープ

野菜量

170g

調理時間  
30分

材料・分量

<白飯>

精白米：80g

<和風ハンバーグ>

鶏ひき肉：100g

絹ごし豆腐：50g

乾燥ひじき：3g

卵：25g

にんじん：10g

植物油：3g

みりん：10g

酒：10g

こいくちしょうゆ：7g

砂糖：5g

酢：2g

片栗粉：5g

水：10ml

大根おろし：30g

大葉：1枚

豆苗：20g

ミニトマト：1個

<根菜スープ>

大根：70g

にんじん：20g

玉ねぎ：15g

しめじ：10g

水：150ml

コンソメ：2g

粉チーズ：10g

こしょう：0.5g

パセリ：0.5g

作り方

<和風ハンバーグ>

①絹ごし豆腐は水切りする。にんじんはじんじり。ひじきは水で戻しておく。

②ボウルに鶏ひき肉、①を入れて捏ねる。→2等分に分けて成形。

③フライパンに油をひき中火にする。成形したハンバーグを焼く。→お皿に取り出す

④ハンバーグを焼いたフライパンにみりん、酒、しょうゆ、砂糖、酢を加えてひと煮立たせる。水溶き片栗粉を中火で濃度をつける。

⑤お皿にハンバーグをのせ、④のあんかけをかける。さらに大根おろし、千切した大葉をのせる。付け合わせに豆苗とミニトマトを盛り付ける。

<根菜スープ>

①大根→いちめくり、にんじん→半切り、玉ねぎ→薄切り、しめじ→株元を切って1/4に切っておく。

②鍋に水とコンソメを入れて煮立たせる。そこに①を入れる。

③野菜がやわらかくなったら、粉チーズ、こしょうを入れる。

④器に盛り、パセリを上にのせる。



エネルギー 755kcal たんぱく質 35.9g 脂質 23.9g  
炭水化物 93.8g 食塩相当量 2.0g

メニューのセールスポイント

ハンバーグに入っているひじき、スープに入っている根菜で女性に不足しがちな鉄分、食物繊維が一度に摂れるメニューにしました。

メニュー提供

東京栄養食糧専門学校