

弁当orランチ名

カレシのムシカツリおろしカツ

弁当orランチ内容

アスパラご飯、紅鯉と野菜のチーズ焼き
豚ひき肉とみぞれトマト味噌煮

野菜量

170g

調理時間
50分



エネルギー 729 kcal たんぱく質 35.4g 脂質 21g
炭水化物 89.0g 食塩相当量 2.2g

メニューのセールスポイント

カレシの量がたっぷり！ 風もしっかり食がらんで
腹もちが良いので午後もお腹が空かなくて！ 野菜もたっぷり
で女性でもしっかり食がらんでます。
家にあるものを入れてくれるし、調理法もとっても簡単です！

材料・分量

アスパラご飯

- ・白飯 160g
- ・アスパラガス 20g(1本)
- ・塩 0.6g(茹でる時)
- ・無塩バター 5g

紅鯉と野菜のチーズ焼き

- ・じゃがいも 70g
- ・紅鯉 60g
- ・玉葱 50g
- ・さやいんげん 50g
- ・人参 40g
- 塩 0.7g
- しょう油(黒) 0.5g
- チーズ 30g
- 牛乳 10g

豚ひき肉とみぞれ

トマト味噌煮

- ・豚ひき肉 30g
- ・トマト缶 30g
- ・かつおだし 20g
- ・淡色味噌 2g
- ・砂糖 0.5g
- ・調合油 1.5g

作り方

- ①アスパラを1/2カットしゆでる。アスパラをとれよかせする。(油と塩バターも入れて煮る)
- ②塩をきいて完成。角切りじゃがいも、人参、玉葱、さやいんげん(1.5cm)(1.5cm)(2.5cm)(3cm)をカットし、おしよきにする。油をひき、フライパンに①の野菜と②のじゃがいも、人参、玉葱、さやいんげんを炒め、③の味噌、砂糖、しょう油、かつおだしを入れて煮る。
- ③トマト缶と、おしよき、砂糖を入れて煮る。④おろしをかけて完成。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校