

弁当orランチ名 夏野菜・ビタミンCたっぷりのチキンカレー

弁当orランチ内容 トマトコーンの炊き込みごはん、鶏と夏野菜のチキンカレー、ビタミンCたっぷりのフルーツ、ヨーグルト

野菜量
171g

調理時間
90分



エネルギー 672kcal たんぱく質 33.5g 脂質 20.8g
炭水化物 86.9g 食塩相当量 2.7g

メニューのセールスポイント
お昼の時間には午後まで持ちたい。見た目が良くカロリー・バランスの野菜をふんだんに取り入れたメニューに仕上げました。ビタミンCを146mgも摂取できるメニューは、夏の紫外線をたくさん浴びた肌を体のなかから補修してくれる。オーブン・トースターは、炊飯器より便利なので作るメニューの幅が広がります。

<p>材料・分量 トマトコーンの炊き込みごはん 50分</p> <ul style="list-style-type: none"> 精白米 55g もち麦 10g ミニトマト 30g コーン 30g 顆粒コンニャク 1g 有塩バター 5g パセリ(乾燥) 0.01g 水 85ml 	<p>鶏とトマトのチキンカレー 20分</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉モモ(皮なし) 60g トマト 15g スライス 15g 食塩 0.5g 胡椒 0.05g 薄力粉 5g チキン(チキン) 10g パセリ 1g
<p>ビタミンCたっぷり 50分</p> <ul style="list-style-type: none"> ブドウ 20g ほうちん草 10g いちじく 10g アボカド 5g 卵 25g チキン 2g 顆粒コンニャク 1g 胡椒 0.01g 卵液 	<p>トマトコーンカレー 20分</p> <ul style="list-style-type: none"> カレー 50g 玉ねぎ 40g 顆粒コンニャク 1.5g パセリ(乾燥) 0.01g オリーブオイル 3g パセリ 0.01g 水 20g
<p>フルーツ 50分</p> <ul style="list-style-type: none"> オレンジ 50g バナナ(黄) 50g 	

作り方

① 飯 精白米を研ぐ。もち麦を混ぜる。お釜に、パセリ以外を洗い炊飯器に入れて、盛り付け。最後にパセリを飾り完成。

② 主菜 鶏肉モモに下味(塩、コショウ)をし、薄力粉をまぶし、フライパンで焼く。トマト、スライス(1cm)スライス鶏肉を焼く。20cmスライス。スライス(チキン)を20分。3つ交互に耐熱皿に乗せ、上にチキンとパセリをかける。チキン(チキン)をチキン(チキン)に入れて(5分)盛り付け完成。

③ 副菜 ブドウ、アボカド、ほうちん草を1cm厚にスライスし、水で洗う。アボカドは皮を剥き、1cm厚にスライスし、水で洗う。水で洗ったアボカドとスライスしたほうちん草を混ぜ、卵液を加えて混ぜる。75℃の湯に野菜卵液を入れて180℃で20分程焼く。盛り付け完成。

メニュー提供 東京栄養食糧専門学校