

弁当orランチ名

かぼちやたっぷりグリーンチーズグラタン

弁当orランチ内容

フランスパン・グリーン・ポテトサラダ

野菜量

140g

調理時間

30分



エネルギー 593kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.6g
炭水化物 85.2g 食塩相当量 7g

メニューのセールスポイント

- ① グラタンソースが出来るまで煮つめることが出来た。とびきり。
- ② かぼちやが焦げる前に電子レンジで加熱してから炒めて煮ることでとびきり。
- ③ 固形グリーンを入れたことでとびきりが出来た。とびきり。

材料・分量

主食		
フランスパン	90g	
主菜・副菜1		
かぼちやグリーン		
かぼちや	90g	
ちくわ	25g	
ベーコン	10g	
ブロッコリー	10g	
着道片乳	90g	
塩	0.5g	
こしょう	0.5g	
固形グリーン	0.4g	
ハルメクチーズ	5g	
ポテトサラダ		
じゃがも	90g	こしょう 0.5g
ちくわ	20g	マヨネーズ 4g
ロースハム	6g	
酢	5g	
砂糖	1g	
塩	0.3g	

作り方

かぼちやグリーン

- ① かぼちや一口大に切り、耐熱容器に入し、ラップをし、600wのレンジで加熱する。
- ② ちくわは薄切りにし、ベーコンは細切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ベーコンを入れて中火で炒め、ちくわを炒め合わせる。
- ④ 着道片乳を炒め、粉気がなくなるまで炒め合わせる。
- ⑤ 固形グリーンを炒め、フライパンにコンソメ、塩、こしょうを入れて味をつける。
- ⑥ かぼちや、バターを炒め混ぜる。
- ⑦ 耐熱容器に入れ、チーズをのせ、オーブンで加熱する。
- ⑧ 焼き色が付いたら完成。

ポテトサラダ

- ① じゃが、ちくわは一口大に切らば、耐熱容器に入れ、水を入れて水に切り、沸騰してから弱火にして20分程度煮る。
- ② 粗熱で刺して中火で入れ、ザルにあけて粗熱を取り、熱いうちに塩をつける。
- ③ ちくわを細切りにし、水にさらす。
- ④ じゃが、ちくわをボウルに入れ、ちくわを混ぜる。
- ⑤ 調味料を混ぜたら完成。

メニュー

提供 東京栄養食料専門学校