

弁当orランチ名 **キレイにすっきり！腸美人弁当**

弁当orランチ内容 **麦めし・おからバーグ・人参グラタン  
根菜のピクルス・ひよこ豆のサラダ**

野菜量  
**148g**

調理時間  
**40分**



材料・分量

**【麦ご飯】**  
 精白米 30G  
 押麦 30G  
 水 90CC

**【ひよこ豆のサラダ】**  
 ブロッコリー 15G  
 ミニトマト 15G  
 ひよこ豆 10G  
 レタス 5G  
 オリーブオイル2CC  
 バルサミコ酢 1CC  
 塩 0.1G  
 黒胡椒 0.05G

**【おからバーグ】**  
 豚挽肉 45G  
 おから 30G  
 玉ねぎ 20G  
 牛乳 20CC  
 米味噌 3G  
 だし汁 30CC  
 濃口醤油 3G  
 みりん 3G  
 酒 3G  
 えのき茸 5G  
 片栗粉 3G  
 水 15CC  
 レタス 3G

**【根菜のピクルス】**  
 ごぼう 10G  
 れんこん 10G  
 かぶ 10G  
 赤ピーマン 5G  
 黄ピーマン 5G  
 酢 20CC  
 砂糖 5G  
 白ワイン 15CC

**【人参グラタン】**  
 人参 35G  
 牛乳 15CC  
 バター 2G  
 パルメザンチーズ1G  
 コンソメ 0.3G  
 塩 0.2G

作り方

**【麦ご飯】**

①精白米と押麦を混ぜて炊く

**【おからバーグ】**

- ①玉ねぎはみじん切りにしてレンジで温める
- ②おから、豚ひき肉、玉ねぎ、牛乳、味噌を混ぜる
- ③テフロンフライで焼き目をつけ、蒸し焼きにする(水分量外)
- ④フライパンにだし汁、醤油、みりん、酒、エノキを入れ温め、水溶き片栗粉でとろみをつける

**【根菜のピクルス】**

- ①野菜を食べやすい大きさに切る
- ②調味料を鍋に入れ沸騰させたら野菜を入れて1分程度煮る
- ③あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす

**【人参グラタン】**

- ①人参の皮をむき、小さく切りレンジで温める
- ②ミキサーに人参、牛乳、塩胡椒、コンソメを入れペースト状にする
- ③鍋に移し水気を飛ばし、バターを入れて溶かす
- ④耐熱皿に入れ、パルメザンチーズをかけ200度のオーブンで焼き色がつくまで焼く

**【ひよこ豆のサラダ】**

- ①ミニトマト・レタスは洗いブロッコリーは下茹でする
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎりミニトマトは半分に切る
- ③調味料を混ぜ、野菜、ひよこ豆と和える

エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 15.3g  
 炭水化物 74.7g 食塩相当量 1.3g

**メニューのセールスポイント** 運動量の少ない20代女性は、便秘に悩んでる人が多いため食物繊維を多く摂取することで腸から美人になれます。

この献立では、食物繊維を14.9g摂取することができ、これは20代女性の1日の目標量の83%を摂取することが可能です。

メインのハンバーグにも、おからを使用しヘルシーに仕上げ、副菜は全て野菜メインになっているので、健康を気にする若い女性には嬉しいメニューです。

メニュー提供 **東京栄養食糧専門学校**