

大人のお子様ランチ



- ピラフ
- 豆腐ハンバーグ
- 揚げないエビフライ
- ベイクドポテト
- トマトスープ
- りんごとヨーグルトの
ミルフィーユパフェ

エネルギー	: 526 kcal
たんぱく質	: 31.6g
脂 質	: 9.4 g
炭 水 化 物	: 70.0g
食 物 纖 維	: 10.3g
食塩相当量	: 3.1 g

【材料】 (1人分)

○ピラフ

米	60 g
ベーコン	15 g
人参	7.0 g
玉ねぎ	7.0 g
コーン	7.0 g
塩	0.3 g
オリーブオイル	1.0 g
胡椒	0.3 g
コンソメ	0.8 g

○豆腐ハンバーグ

鶏むねひき肉	75 g
木綿豆腐	25 g
パン粉	5 g
片栗粉	2.5g
トレハロース	1.5g
塩	0.4 g
胡椒	0.1 g

<タレ>

減塩しょうゆ (9.6%)	3.0 g
みりん	3.0 g
酒	2.5 g
砂糖	1.5 g
片栗粉	0.4g

○揚げないエビフライ

えび (下処理にトレハ1.5%)	30 g
卵白	1.8 g
パン粉	5.0 g
艶出し用油	1.0 g

○ベイクドポテト

じゃがいも	60 g
塩	0.3 g
パセリ	0.1 g
艶出し用油	0.3 g

○トマトスープ

キャベツ	7.0 g
人参	7.0 g
玉ねぎ	7.0 g
トマトジュース	100 g
水	40 g
砂糖	1.0 g
コンソメ	1.8 g
パセリ	0.3 g
オレガノ	0.1 g

○りんごとヨーグルトのミルフィーユパフェ

りんご	35 g
りんごジャム	11 g
無脂肪ヨーグルト	85 g
コーンフレーク	5 g
蜂蜜	10.5 g

【作り方】

○ピラフ

- ①野菜をみじん切りにする。にんじんの皮もむく。
- ②ベーコンを野菜と同じサイズにカット
- ③炊飯器にオリーブオイルを塗り、米と米の1.5倍量の水をいれ、コンソメ顆粒、塩を加え、まぜる。
- ④具材をのせて炊飯
- ⑤炊きあがったら、混ぜ合わせる
- ⑥、ピラフをお碗に入れて、盛り付けて旗を立てる。

○豆腐ハンバーグ

- ①ボウルに鶏むねひき肉、豆腐、パン粉、片栗粉、塩コショウをいれて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ②人数分に分けて丸め、形を整える。
- ③オーブン200℃で20分間焼く。
- ④醤油、みりん、酒、砂糖をフライパンで煮詰める。
- ⑤焼けたハンバーグにタレをかけ、盛り付ける。

○揚げないエビフライ

- ①エビを洗って水気を切る。
- ②尾と一筋残して殻を取り、背ワタを取る。
- ③えびのおなかに浅い切れ込みを入れる。
- ④えびの腹を上にして両端を持ち、そり返すように丸める。
- ⑤えびに卵白液を付け、パン粉をまぶす。
- ⑥オーブン用天板にえびを真っすぐ並べ、スプレーオイルで油をかける。
- ⑦200℃で15分間焼く。

○ベイクドポテト

- ①じゃがいもは6等分のくし切りにし、芽をとる。
- ②10分ほど水にさらし、その後水気を拭きとる。
- ③オーブン用天板に並べ、オイルスプレーで油をかける。
- ④200℃で15分間焼く。
- ⑤パセリの茎をとって、丸めて細切りしてから細かく刻み、キッチンペーパーで水気を拭きとる。
- ⑥焼きあがったポテトに塩、パセリをかける。

○トマトスープ

- ①野菜を全てみじん切りにする。
- ②人参にかぶるくらいの水を入れて、柔らかくなるまでゆでる。
- ③トマトジュース、水、にんじん、他の野菜も入れて煮る。
- ④調味料を入れる。
- ⑤器によそり、パセリを真ん中に散らす。

○りんごとヨーグルトのミルフィーユパフェ

- ①りんごを1cm弱の角切りにする。
- ②切ったりんごは塩水にさらしておく。
- ③無脂肪ヨーグルトに砂糖・はちみつを混ぜる。
- ④りんごの水気をとる。
- ⑤透明な容器にコーンフレーク→ヨーグルト(半分残しておく)→中心にりんごジャムを乗せそのジャムを囲うようにしてりんごを乗せる(半分残しておく)→ヨーグルト→中心にりんごジャムを乗せそのジャムを囲うようにしてりんごを乗せる。
- ⑥ミントを飾る。