

ときめきおしゃれレシピ (野菜がたっぷりとれる昼食メニュー)

料理名: ぴんめし 夏野菜を添えて



●ポイント

- 野菜の摂取不足になりがちの方へ
- 疲労回復
- 熱中症予防をしたい方へ
- 貧血気味の方へ
- SNS におしゃれに画像を投稿したい方へ

●材料(1人前)

めし	150g	【スープ】	
豚・ロース・脂身つき	80g	にんじん	15g
油	3g	たまねぎ	25g
ガーリックパウダー	1g	ブロッコリー	20g
食塩	0.1g	ぶなしめじ	20g
こしょう・混合	0.1g	コンソメ	0.8g
鶏卵・全卵・ゆで	25g	こしょう・黒	0.1g
かぼちゃ (西洋)	20g		
サラダほうれんそう	40g		
和風ドレッシング	10g		
【マッシュポテト】			
じゃがいも	35g		
マヨネーズ	5g		
パセリ・乾	0.1g		

●作り方

- 1 ご飯を炊く
- 2 ジャガイモ、卵をゆでる。それぞれ皮、殻をむく
- 3 ジャガイモをマッシュし、マヨネーズを和える
- 4 ゆで卵を切る
- 5 かぼちゃを食べやすい大きさに切り、素焼きする
- 6 お湯をわかし、コンソメを溶かす。
- 7 野菜を食べやすい大きさに切る
- 8 スープに入れ煮込む
- 9 フライパンを熱し、油をひき、塩コショウで下味をつけた豚肉を焼く。肉が両面焼けたら、ガーリックパウダーをかける
- 10 サラダほうれん草は洗ってちぎる
- 11 プレートとスープカップに盛り付け完成

栄養価 1人前

エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	V.A (μg)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
656	26.7	25.7	76.1	66	2.4	364	0.77	0.43	64	5.1	1.5

レシピ考案 : 中部大学応用生物学部食品栄養科学科管理栄養科学専攻 草野研究室4年生