

Hello Lunch Delivery

野菜たっぷり
メニュー!

ハローランチ

デリシヤス

2018
10
October

※管理栄養士監修

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!



大学芋風おさつプリン

- 材料(プリンカップ6個分)
- さつまいも 200g
 - 牛乳 100ml
 - A 生クリーム 100ml
 - 砂糖 30g
 - 牛乳 65ml
 - ゼラチン 6.5g
 - 水(ゼラチン用) 30ml
 - B はちみつ 40g
 - 醤油、味醂 各小さじ2
 - 黒ごま、生クリーム、ミント、
トッピング用さつまいも
..... 適量

作り方

- ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。さつまいもは皮を剥き、輪切りにし、水にさらしあくを抜く。さつまいもは串がスッと通るまで蒸す。
- ミキサーに蒸したさつまいもとAを入れ、よく搅拌する。
- 牛乳65mlを火にかけ沸騰直前に火からおろし、①のゼラチンを加えよく溶かす。②に加えミキサーで搅拌しザルで濾し、カップに入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- Bを鍋に入れ火にかけ、とろみが付くまで煮詰め、冷ます。
- プリンカップをお湯で温め、プリンを皿に出し、泡立てた生クリーム、蒸したさつまいもを添え、④のソースをかけ、ごまを振りミントを添える。
(型から抜きにくいので、カップのまま盛り付けがおすすめです)

月

火

水

木

金



1 **とんかつ**
熱量 400kcal タンパク質 12.8g 脂質 18.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



2 **プルコギ風**
熱量 382kcal タンパク質 19.9g 脂質 21.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



3 **カニクリームコロッケ**
熱量 351kcal タンパク質 10.5g 脂質 20.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



4 **ブラウンソース煮込み**
熱量 437kcal タンパク質 14.5g 脂質 24.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



5 **チキンカツ(レモン塩麹風味)**
熱量 359kcal タンパク質 14.2g 脂質 18.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

8 **体育の日**

9 **ちよっとお得なトリプルメイン**
熱量 470kcal タンパク質 16.7g 脂質 27.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

10 **お肉の唐揚げ**
熱量 332kcal タンパク質 18.8g 脂質 15.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

11 **焼き鳥風照り焼き**
熱量 451kcal タンパク質 19.5g 脂質 24.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

12 **ビビンバ風**
熱量 415kcal タンパク質 19.8g 脂質 23.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ