

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
11
November

※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!



そば粉のガレット

- 材料(2枚分)
- そば粉.....50g
 - 塩.....ひとつまみ
 - 水.....70cc
 - A 牛乳.....50cc
 - 卵.....1個
 - ブロッコリー.....40g
 - しめじ、エリンギ.....各100g
 - ベーコン.....2枚分
 - 塩・胡椒.....適量
 - オリーブオイル.....適量
 - 卵.....2個
 - サラダ油.....適量
 - ミニトマト.....2個

作り方

- Aを合わせておく。ボウルにそば粉と塩を入れ、Aを少しずつ加えながらだまがなくなるまで混ぜる。冷蔵庫で1時間寝かす。
- ブロッコリーは小房にし硬めに茹でる。きのこは食べやすい大きさに切り、ベーコンは2cm幅に切る。オリーブオイルで、ベーコン、きのこ、ブロッコリーの順に炒め、塩・胡椒で味を調える。
- フライパンを中火にかけ薄く油を塗り、①の生地をお玉1杯流し入れ、フライパンをぐるっと動かして側面まで広げる。
- 弱火にし、②の具材を半量入れ、中央にくぼみを作り、卵を割り入れる。生地の色が焼けてきたら4辺を内側に折り、蓋をして卵が半熟になるまで焼く。ミニトマトを添える。

月

火

水

木

金

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!

管理栄養士よりひとこと

インフルエンザの話題が出てくる季節になりました。体の免疫には腸内環境がとても大切です。納豆、味噌、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品は乳酸菌の働きで腸内環境を改善します。食物繊維やオリゴ糖は腸内細菌のエサになるためビフィズス菌などの善玉菌を増やす働きがあります。食事だけでなく、規則正しい生活、ストレスをためないこと、十分な休息が基本です。普段の生活、食事を見直して、免疫力を高め、ウイルスに負けないようにしましょう。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで病院または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

1 豚キムチ炒め

熱量 375kcal タンパク質 14.9g 脂質 21.8g

使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 カニ

2 牛まん包み揚げ

熱量 394kcal タンパク質 14.4g 脂質 23.8g

使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 カニ

5 肉豆腐・柚子胡椒ささみフライ

熱量 379kcal タンパク質 17.2g 脂質 20.1g

使用原料 卵 乳 小麦 そば 大豆 エビ カニ

6 エビフライ・クリーム煮

熱量 419kcal タンパク質 13.7g 脂質 22.3g

使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ

7 きのこの和風ハンバーグ

熱量 431kcal タンパク質 20.2g 脂質 21.0g

使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ

8 厚切りハムカツ

熱量 387kcal タンパク質 11.9g 脂質 15.5g

使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ

9 カレー風味のメキシカン唐揚げ

熱量 389kcal タンパク質 16.2g 脂質 22.4g

使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ