



横浜駐屯地 ご当地グルメ

Opening classical lunch ～開港クラシカルランチ～

【歴史ある横浜 洋食メニュー】

PRポイント

異国文化の玄関口として、西洋文化を受け入れてきた横浜!!開港がもたらした「洋食」文化を継承し横浜のおしゃれな雰囲気味わえる開港クラシカルランチ!地域と共に育んだご当地グルメメニュー!

栄養ポイント

牛乳・卵・チーズ等、カルシウムや良質なたんぱく質を多く含む食材を使用しており、代謝促進効果やストレス解消に効果抜群です。また、エネルギー源としてはたらき、疲労回復や内臓のはたらきの活性化も助けてくれます。

材料 1人分

★シーフードドリア

ピラフ	白米	80g
	野菜	20g
	ピラフの素	20g
玉葱		80g
バター		5g
マッシュルーム		30g
シーフード		35g
クリームシチュー		15g
牛乳		100g
ピザ用チーズ		3g
パセリ (刻む)		0.5g

★ナポリタン

パスタ	40g
ニンニク・油	各1g
ケチャップ	25g
お好みの具材	80g

★プリンアラモード

プリン 牛乳	80g
卵	20g
上白糖	10g
生クリーム	60g
お好みのフルーツ	60g

開港クラシカルランチレシピ



作り方

- 1 お米を研ぎ、ピラフの素で味を整え、刻んだ野菜と一緒に炊き込みピラフを作る。
- 2 玉葱をみじん切りにしバターで炒める。マッシュルームとシーフード(ミックス)を入れ混ぜておく。
- 3 鍋に牛乳を入れ火にかけ、クリームシチュー(フレーク)を溶かしホワイトソースを作り、2の具材を混ぜる。
- 4 耐熱皿にピラフを盛り付け、3のホワイトソースをかけ、ピザ用チーズをのせてオーブンで焼く。
- 5 パスタを茹で、具材をケチャップで炒める。
- 6 プリン液を作り、一度ザルでこした後に、器に入れ蒸す。固まったら冷やし、フルーツ等をトッピングする。
- 7 ドリアが焼けたら、細かく刻んだパセリを散らしプレートにそれぞれ盛り付け完成させる。