

配食レシピ ZINE

4/23 山古志配食 | ごはんと鶏むね肉の塩麴焼き弁当



やさしい味わいで
食べやすい、彩り弁当!

選んだ理由

塩麴でやわらかく仕上げた鶏肉を主菜に、青菜ごはん、ブロッコリーの和え物、黄桃缶を組み合わせた、食べやすく彩りのある昼食メニューです。

健康メモ

- ✓ たんぱく質がしっかり摂れる鶏むね肉と塩麴で、疲労回復をサポート◎
- ✓ ブロッコリーやコーンでビタミン・食物繊維をプラス。
- ✓ 果物(黄桃)でうれしい水分・カリウム補給にも♪

材料 (14食分)

ごはん



- 米 7カップ
- 青菜ふりかけ 適量

鶏むね肉の塩麴焼き



- 鶏モモ肉 14切 (1切120g)
- 大葉 10枚
- 塩麴 大さじ10
- 砂糖 大さじ2
- 冷凍にんじん 28個

ブロッコリーの和え物



- 冷凍ブロッコリー 500g
- 冷凍コーン 120g
- 塩昆布 大さじ2
- ごま油 小さじ2
- コショウ 適量
- 上白糖 大さじ2
- 食酢 大さじ2

黄桃缶



- 黄桃缶 適量

ひとこと

• さっぱり味で
食べやすい

• 彩りもやさしい

• 配食にぴったり

つくり方 1~3

1 ごはんを炊く

米7カップでご飯を炊く。
炊き上がったら
青菜ふりかけを
混ぜ合わせる。



2 鶏肉を漬ける

鶏モモ肉をボウルに入れ、
塩麴で混ぜ合わせたら
冷蔵庫で30分程度置く。



3 大葉とにんじんを準備する

大葉は軽く湯通しして
細切りにする。
冷凍にんじんはそのまま
7分程度蒸す。



火を使って
30分+炊飯

★ 下ごしらえでおいしく!

Point!

塩麴でやわらかく、
しっとり仕上がる。
大葉で香りも
さわやか。

作り方 4~6 + 背景



4 焼く



フライパンに油をしき、
鶏肉を入れて火を通す。

5 和え物を作る



ブロッコリーとコーンを
湯通して水気を切り、
塩昆布・ごま油・コショウ・
上白糖・食酢で和える。

6 仕上げる



ごはん、鶏むね肉の塩麴焼き、
ブロッコリーの和え物、
黄桃缶を盛り付け、
鶏肉に大葉をのせる。

健康メモ

- 鶏肉でたんぱく質を補給。
- ブロッコリーでビタミン・食物繊維。
- 青菜ふりかけで彩りよく食べやすい。



環境にやさしいポイント

冷凍野菜や缶詰を活用すると、
準備しやすく使い切りやすい。
日々の調理負担を抑えながら、
無駄も減らしやすい。



保存 & アレンジ

- 十分に冷ましてから詰める
- 黄桃缶は季節の果物でもOK
- ごはんは別添えでもOK

そのままお弁当で!



お皿に盛り付けて!



丼ぶりスタイルも!

