

# 配食レシピ ZINE

4/16 山古志配食 | ゆかりごはん和白身魚の香味ソース弁当



## この日の献立

- ゆかりごはん
- 白身魚の香味ソース
- 鶏むねときゅうりの中華サラダ
- みかん缶

## 配食ポイント

- ゆかりごはんですっぱり食べやすい
- 白身魚をやさしい香味ソースで仕上げる
- 鶏むねときゅうりでさっぱり中華サラダ
- 果物付きでうれしい献立

## えらんだ理由

さっぱりとした味わいで食べやすく、たんぱく質もしっかりとれるバランスの良い献立です。香味ソースや中華サラダで食欲をそそり、配食にぴったりのやさしいメニューにしました。

## 材料 (14食分)

### ゆかりごはん



- 米 7カップ
- ゆかり 適量

### 白身魚の香味ソース



- 冷タラ切り身60g 15切
- 食塩 小1
- 料理酒 大1
- 長ねぎ 12cm
- 生姜チューブ 小2
- みょうが 4個
- 濃口醤油 大3
- 酢 大1
- ごま油 大1
- 上白糖 大1

### 鶏むねときゅうりの中華サラダ



- 鶏むね肉 700g
- 胡瓜 3本
- 生姜 1片
- 醤油 大3
- 酢 大2
- 砂糖 大2
- ごま油 大1
- すりごま 適量

14食分の分量です!

### くだもの



- みかん缶

# つくり方 1~3

## 1 ゆかりごはんを作る

- ① 米7カップを研いで炊く。
- ② 炊き上がったら、ゆかりを適量ふる。
- ③ さっくり混ぜるか、仕上げに上からふってもよい。



## 2 白身魚を蒸す

- ① 冷タラは流水で解凍し、水気をふく。
- ② 塩 小1・料理酒 大1 をまぶす。
- ③ 蒸して、ふっくら火を通す。



塩 小1

料理酒 大1

## 3 香味ソースを作る

- ① 長ねぎはみじん切り、みょうがもみじん切り。
- ② それぞれ水にさらす。
- ③ 濃口醤油 大3・酢 大1・ごま油 大1・上白糖 大1・生姜チューブ 小2 を合わせ、火にかけてソースにする。
- ④ 蒸した魚にかける。



長ねぎ

みょうが

### Point! \*

香味野菜のさわやかな香りで、白身魚が食べやすくなります。



火を使ってやさしく仕上げる

# 作り方 4~6 + 背景

## 4 鶏むねをゆでる



- 1 鶏むね肉はスライスした生姜と一緒にゆでる。
- 2 粗熱が取れたら、食べやすい大きさに割く。

## 5 きゅうりと和える



- 1 胡瓜は袋に入れ、麺棒でたたき割る。
- 2 醤油 大3・酢 大2・砂糖 大2・ごま油 大1 を混ぜる。
- 3 鶏むね肉と胡瓜を和え、すりごまをふる。

## 6 盛り付ける



- 1 弁当に、ゆかりごはん・白身魚の香味ソース・鶏むねときゅうりの中華サラダ・みかん缶を詰める。
- 2 彩りよく、やさしい配食弁当に仕上げる。

## 健康メモ

- 白身魚と鶏むねでたんぱく質しっかり。
- 香味野菜で食欲アップ。
- きゅうりでさっぱり、果物でうれしい。



## 配食の背景

食べやすさと栄養のバランスを大切にした、やさしい和風献立です。ゆかりごはんでは食が進み、香味ソースや中華サラダでさっぱり楽しめます。



## 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