

配食レシピ ZINE

4/2 山古志配食 | 鶏むね肉のトマトソースかけ弁当



この日の献立

- ご飯
- 鶏むね肉のトマトソースかけ
- 塩昆布ポテトサラダ
- 白桃缶

配食ポイント

- ♥ やわらかく食べやすい鶏むね肉♪
- ♥ 彩りのよい副菜で見た目も楽しく!
- ♥ 配食向けのバランス弁当です◎

材料 (14食分)

主菜：鶏むね肉のトマトソースかけ

- 鶏むね肉 12枚 (1枚約70g)
- 塩 小2
- 砂糖 小2
- 料理酒 大2
- マヨネーズ 大5
- 片栗粉 大3
- 玉ねぎ 1個
- トマト缶 2缶
- コンソメ 大1
- 砂糖 小2
- 塩 少々
- オリーブオイル 適量
- 冷凍ブロッコリー 適量



副菜：塩昆布ポテトサラダ

- ジャがいも 6個
- ベーコン 180g
- 冷凍枝豆 100g
- 冷凍コーン 100g
- 塩昆布 大3
- マヨネーズ 大3
- 上白糖 小1
- こしょう 少々



そのほか

- ご飯
- 白桃缶



つくり方 1~3



1 下味をつける

鶏むね肉に塩・砂糖・料理酒を入れ、少しもみこんで10分おく。



2 焼く

マヨネーズと片栗粉を混ぜて鶏むね肉になじませ、中火で中まで火が通るように焼く。



3 トマトソースを作る

玉ねぎを粗みじん切りにしてオリーブオイルで炒め、トマト缶・コンソメ・砂糖・塩を加えて約8分煮る。



POINT

鶏むね肉でも、下味+マヨネーズでしっとりやわらか。



もうひと手間

冷凍ブロッコリーは軽く塩ゆでして、最後に彩りよく添える。



つくり方 4~6 + 当日のようす

4 ジャガイモをゆでる

ジャガイモは一口大に切ってゆでる。熱いうちに塩と酢を少々加えて、軽くつぶす。



5 具材を和える

ベーコンを炒め、枝豆・コーン・塩昆布と一緒に、マヨネーズ・上白糖・こしょうで和える。



6 盛り付ける

ご飯、鶏むね肉のトマトソースかけ、ブロッコリー、塩昆布ポテトサラダ、白桃缶を黒い弁当容器に盛り付けて完成。



当日のようす



調理メモ

14食分を手づくり。
主菜・副菜・果物で、
やさしい配食弁当に。



うれしいポイント

トマトの赤、ブロッコリーの緑、
白ごはんのコントラストで、
見た目も明るいお弁当。

