

配食レシピ ZINE

4/9 山古志配食 | さくらえびの混ぜご飯と豚しゃぶの梅おろし弁当



この日の献立

- さくらえびの混ぜご飯
- 豚しゃぶの梅おろし
- ほうれん草のマヨおひたし
- 洋ナシ

配食ポイント

- 春らしい香りのさくらえびご飯
- 梅おろしでさっぱり食べやすい
- 野菜も入ったやさしい和風弁当

えらんだ理由

春を感じるやさしい味わいで、食べやすくバランスも良い献立にしました。梅おろしでさっぱり、やわらかい食材中心なので、配食にぴったりの内容です。

材料 (29食分)

さくらえびの混ぜご飯

- 米 15カップ
- さくらえび 80g
- 油揚げ 4枚
- 濃口しょうゆ 大3
- 白だし 大5
- 食塩 小3



豚しゃぶの梅おろし

- 豚ローススライス 3kg
- レタス 5玉
- 冷凍オクラスライス 600g
- 梅びしお 290g
- めんつゆ 360ml
- 水 240ml
- 砂糖 大6
- ごま油 大2
- 大根おろし 1.2kg
- めんつゆ 大6



ほうれん草のマヨおひたし

- ほうれん草 6束
- ハム 10枚
- マヨネーズ 大6
- めんつゆ 大3
- 白ごま 大6



くだもの

- 洋ナシ缶



つくり方 1~3



1 混ぜご飯を炊く

米を研いで浸水させる。
油揚げは細かく切り、
さくらえび・しょうゆ・
白だし・塩と一緒に炊く。



2 豚しゃぶをゆでる

レタスは千切りにして
軽く湯通し。
豚肉は沸騰した湯で
さっと火を通し、ざるに
上げて水気を切る。



3 梅だれを作る

梅びしお・めんつゆ・水・
砂糖・ごま油を混ぜて
梅だれに。
大根おろしは水気を切り、
めんつゆを混ぜる。



POINT

豚肉は火を通しすぎないと
やわらかい。

もうひと手間

レタスを敷くと水分を受け止めて
盛り付けもきれい。

作り方 4~6 + 当日のようす

4 ほうれん草のおひたしを作る

ほうれん草はゆでて冷まし、食べやすく切る。ハムは細切りにして、マヨネーズ・めんつゆ・白ごまで和える。



ハム マヨネーズ めんつゆ 白ごま

5 オクラと大根おろしを準備する

オクラは解凍して水気を切る。大根おろしも水を切り、めんつゆを混ぜてさっぱり仕上げる。



めんつゆ

6 盛り付ける

弁当容器に混ぜご飯、豚しゃぶ、ほうれん草のおひたし、洋ナシを詰める。豚肉の上にオクラと梅おろしをのせて完成。



当日のようす



さくらえびのいい香りが広がって、見た目もやさしく、春を感じるお弁当ができました！

健康メモ

- ・豚肉でたんぱく質とビタミンB1
- ・オクラとほうれん草で食物繊維と野菜
- ・梅おろしでさっぱり食べやすい

うれしいポイント

さくらえびの香り、梅の酸味、やさしい副菜で、春らしい和風のお弁当。

調理メモ

29食分を手づくり。彩りもやさしい配食弁当。

