

## 山古志配食レシピ ZIN

今日のお弁当：ゆかりごはんと筑前煮弁当

R8.5.14



## 選んだ理由

やさしい味わいのゆかりごはんを主役に、具たくさん筑前煮、さっぱりした胡瓜ともやしの梅肉和え、パイナップルを組み合わせた、食べやすくほっとする配食弁当です。和のおかずで栄養のバランスも大切にしました。

やさしい味わいで ほっとする配食弁当! ♡

## 材料 (13食分)



- 米 7カップ
- ゆかり 適量

## 筑前煮



- 鶏もも小間切れ 520g
- 筍水煮 130g
- 人参 1本
- 厚揚げ 4枚
- 冷凍里芋 1袋
- 椎茸 7枚
- 冷凍いんげん 30本
- サラダ油 適宜
- 濃口醤油 大さじ5
- 上白糖 大さじ3
- 料理酒 大さじ3
- みりん風調味料 大さじ3

## 胡瓜ともやしの梅肉和え



- 胡瓜 325g
- もやし 390g
- 食塩 ひとつまみ
- 梅肉 適量
- ごま油 小さじ2
- 麵つゆ 大さじ1

## パイナップル



- パイナップル 適量

## 健康メモ

- 鶏肉でたんぱく質をしっかり補給
- 筑前煮で野菜がたっぷり
- 梅肉和えでさっぱり食べやすい

## 配食の背景

食べやすさと栄養のバランスを大切に、やさしい和風献立です。ゆかりごはん、さっぱり、具たくさん筑前煮で満足感もある昼食にしました。

ひとこと 今日のごはんが、ほっとする時間になりますように。

# 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 筑前煮の下ごしらえ

- ① 筍水煮は4つ割にして流水で洗い、一口大に切る。
- ② 人参は皮をむき1cm幅のいちょう切り。厚揚げは一口大。椎茸は厚めのスライス。
- ③ 里芋は流水で解凍し、いんげんは半分に切って下ゆでする。



## 3 筑前煮を煮る

- ① 鍋にサラダ油を熱し、材料を炒める。
- ② 水を材料が浸る程度に入れて煮る。
- ③ 火が通ったら、濃口醤油大5・上白糖大3・料理酒大3・みりん風調味料大3を加えて煮る。
- ④ 最後にいんげんを加える。



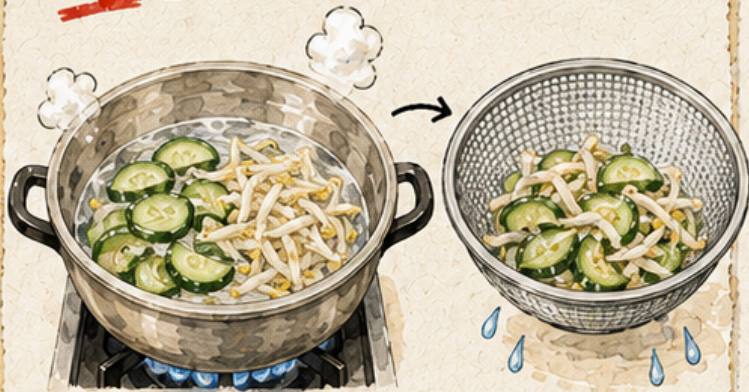
### Point!

具たくさんで、やさしい味わい。

火を使ってやさしく仕上げる

# 作り方 4~6 + 背景

## 4 胡瓜ともやしをゆでる



- ① 胡瓜は半月切りにしてさっとゆでる。
- ② もやしは水洗いしてざく切りにし、ゆでる。
- ③ 水気をよく切る。

## 5 梅肉和えを作る



- ① 梅肉・ごま油小2・麵つゆ大1を合わせる。
- ② 胡瓜ともやしを加えて和える。
- ③ 様子を見て食塩をひとつまみ加える。

## 6 盛り付ける

- ① 弁当に、ゆかりごはん・筑前煮・胡瓜ともやしの梅肉和え・パイン缶を詰める。
- ② 彩りよく、やさしい配食弁当に仕上げる。



### 健康メモ

- ゆかりごはんですっぱり
- 筑前煮で食べ応え
- 梅肉和えで後味すっきり

### 配食の背景

季節を問わず食べやすい、やさしい和風の献立です。  
筑前煮で野菜やたんぱく質をしっかりとり、  
梅肉和えとパイン缶で口当たりよく仕上げました。