

山古志配食レシピ ZIN

今日のお弁当：春キャベツと豚肉のみそ炒め弁当

R8.5.21



選んだ理由

春キャベツと豚肉のみそ炒めを主菜に、青菜ご飯、小松菜とコーンの胡麻和え、フルーツミックスを組み合わせた、食べやすく彩りのある配食弁当です。春の野菜を取り入れ、やさしい味わいと栄養のバランスを大切にしました。

やさしい味わいで、ほっとする配食弁当！

材料 (37食分)

青菜ご飯



- 米 19合
- 青菜ふりかけ 70g
- 白ごま 50g

春キャベツと豚肉のみそ炒め



- 豚肉 2,700g
- 小松菜 35個
- 春キャベツ 10個
- 玉ねぎ 10個
- ピーマン 4個
- 水揚げ 5枚
- 酒 400g
- 味噌 300cc
- 料理酒 250cc
- みりん 120cc
- 油 120g
- 砂糖 120g
- 鶏ガラスープ 大さじ4
- おろししょうが 大さじ4
- おろしにんにく 大さじ2
- 片栗粉 225g
- 水 225cc

小松菜とコーンの胡麻和え



- 小松菜 5束
- 冷凍コーン 300g
- にんじん 1本
- ツナ缶 1缶
- すりごま 大さじ7
- 砂糖 大さじ3
- 醤油 大さじ3
- ごま油 大さじ1

フルーツミックス



- 白桃缶 2缶
- ミカン缶 2缶

健康メモ

- 豚肉でたんぱく質をしっかりと補給
- 春キャベツと小松菜でビタミン・食物繊維
- フルーツで彩りよく食べやすい

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とり、梅肉和えとパイン缶で口当たりよく仕上げました。

やさしい味わいで、ほっとする配食弁当！

つくり方 1~3

1 青菜ご飯を作る

- ① 米は研いで浸水させる。
- ② 青菜ふりかけと白ごまをボウルで混ぜる。
- ③ ご飯を炊き、盛り付けたら②をふりかける。



2 春キャベツと豚肉のみそ炒めの下ごしらえ

- ① キャベツは一口大、玉ねぎは薄切り、ピーマンと筍は細切りにする。
- ② キャベツと玉ねぎは約1分、ピーマンは約20秒、筍は約1分湯通しする。
- ③ 味噌・料理酒・みりん・醤油・砂糖・鶏ガラスープ・おろししょうが・おろしにんにくを混ぜ、調味料を作る。



3 春キャベツと豚肉のみそ炒めを作る

- ① 大鍋で豚肉を炒める。
- ② 色が変わったら玉ねぎと筍を加える。
- ③ キャベツ・ピーマン・厚揚げを加え、調味料を合わせる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。



Point!

春野菜たっぷり、みそ味でやさしく食べやすい。

火を使ってやさしく仕上げる

つくり方 4~6 + 背景

4 小松菜とコーンの胡麻和えを作る

- ① 小松菜は湯通しして2~3cmに切り、冷水に軽くさらして水気をしっかり絞る。
- ② にんじんは細切りにして軽く湯通し、ツナ缶は油を切る。
- ③ 小松菜・にんじん・コーン・ツナを、すりごま・砂糖・醤油・ごま油でやさしく和える。



5 フルーツミックスを作る

- ① 白桃缶とミカン缶は水気をしっかり切る。
- ② 白桃は一口大に切る。
- ③ ミカンと白桃をやさしく混ぜる。



6 盛り付ける

- ① 弁当に青菜ご飯、春キャベツと豚肉のみそ炒め、小松菜とコーンの胡麻和え、フルーツミックスを詰める。
- ② 彩りよく、やさしい配食弁当に仕上げる。



健康メモ

- 豚肉でたんぱく質をしっかり補給
- 春キャベツと小松菜でビタミン・食物繊維
- フルーツで彩りよく食べやすい

配食の背景

食べやすさと栄養のバランスを大切に、春らしいやさしい献立です。春キャベツのみそ炒めで満足感を出し、青菜ご飯と胡麻和えで彩りと食べやすさを添えました。

次週もお楽しみに

また来週も、ほっとする献立をお届けします。