

山古志配食レシピ ZIN

R8.5.28

今日のお弁当：ゆかりご飯と赤魚の煮付け弁当



選んだ理由

やさしい味わいのゆかりご飯を主役に、赤魚の煮付け、ほうれん草のごま和え、黄桃缶を組み合わせ、食べやすくほっとする配食弁当です。魚・野菜・果物をバランスよく取り入れ、やさしい和風献立にしました。

材料 (14食分)

やさしいれいで、ほっとする配食弁当！

ゆかりご飯



- 米 7カップ
- ゆかりふりかけ 適量

赤魚の煮付け



- 冷凍赤魚60g 1切 14
- 濃口醤油 大さじ4
- 上白糖 大さじ3
- みりん風調味料 大さじ3
- 料理酒 大さじ3
- 冷凍南瓜 7個
- 冷インゲン 140g

ごま和え



- ほうれん草 2把
- 人参 1/2本
- すりごま 大さじ2
- 濃口醤油 大さじ3
- 上白糖 大さじ3

フルーツ缶



- 黄桃缶 適量

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 ゆかりご飯を作る

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



2 赤魚と付け合わせの下ごしらえ

- ① 赤魚は流水で解凍し、水気をふく。
- ② 南瓜は半分に切って蒸す。
- ③ インゲンは3~4等分に切る。



3 赤魚の煮付けを作る

- ① 濃口醤油大さじ4・上白糖大さじ3・みりん風調味料大さじ3・料理酒大さじ3を合わせる。
- ② 蒸した赤魚・南瓜・インゲンを入れてやさしく煮る。
- ③ 味を含ませて仕上げる。



Point!

魚はやさしく煮ると、ふっくら食べやすく仕上がります。

火を使ってやさしく仕上げる

つくり方 4~6 + 背景

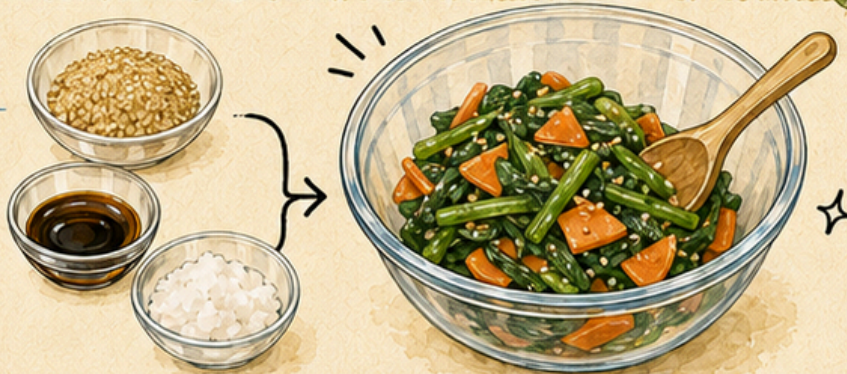
4 ごま和えの下ごしらえ

- ① ほうれん草はざく切りにして茹でる。
- ② 人参はいちょう切りにして茹でる。
- ③ 水気をよく切る。



5 ごま和えを作る

- ① すりごま大さじ2・濃口醤油大さじ3・上白糖大さじ3を合わせる。
- ② ほうれん草と人参を加えてやさしく和える。
- ③ 味をなじませる。



6 盛り付ける

- ① 弁当に、ゆかりご飯、赤魚の煮付け、南瓜、インゲン、ごま和え、黄桃缶を詰める。
- ② 彩りよく、やさしい配食弁当に仕上げる。



健康メモ

- 赤魚でたんぱく質をしっかり補給
- ほうれん草と人参でビタミン補給
- 南瓜と黄桃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、やさしい和風献立です。ゆかりご飯でさっぱりと食べやすく、赤魚の煮付けとごま和えでほっとする昼食にしました。

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。