

# 配食レシピ ZIN

今日のお弁当：山菜ごはんと鯖の梅マヨソース弁当



## 選んだ理由

春らしい山菜ごはんを主役に、鯖の梅マヨソース、かぼちゃサラダ、みかんを組み合わせた、食べやすくやさしい配食弁当です。季節感があり、彩りと栄養のバランスも大切にしました。

季節を感じる、やさしい配食弁当！

## 材料 (14食分)

### 山菜ごはん



- 米 7カップ
- 山菜水煮 500g
- 油揚げ 2枚
- 冷凍枝豆 150g
- 濃口醤油 大さじ4
- 白だし 大さじ4
- 食塩 小さじ2

### 鯖の梅マヨソース



- 冷凍鯖 14切
- うめびしお 大さじ4
- マヨネーズ 大さじ12
- 砂糖 大さじ1
- 冷凍インゲン 14本
- 冷凍コーン 100g

### かぼちゃサラダ



- 冷凍かぼちゃ 500g
- ツナ缶 3缶
- 冷凍コーン 120g
- マヨネーズ 大さじ6
- コショウ 適量
- 和ドレ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1

### みかん缶



- みかん缶 1缶

## 健康メモ

- 山菜や枝豆で食物繊維と季節感をプラス
- 鯖で良質なたんぱく質をしっかりと補給
- かぼちゃとみかんで彩りよくビタミンも摂れる

## 配食の背景

食べやすさと栄養のバランスを大切にしたい、暮らしやすい献立です。山菜ごはん、季節を楽しみ、梅マヨソースでさっぱり食べやすく仕上げました。

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 山菜ごはんを炊く

- ① 米7カップを研いで浸水させる。
- ② 油揚げ2枚は細かく切る。
- ③ 山菜水煮 500g・冷凍枝豆150g・油揚げ・濃口醤油大4・白だし大4・食塩小2を入れて炊く。



## 2 鯖を蒸す

- ① 冷凍鯖14切は流水で解凍し、水気をふく。
- ② 軽く下味をつけて蒸し、ふっくら火を通す。
- ③ 冷凍インゲン14本と冷凍コーン100gは湯通しする。



## 3 梅マヨソースを作る

- ① うめびしお大4・マヨネーズ大12・砂糖大1を混ぜる。
- ② 鯖にソースをかけ、インゲンとコーンを添える。



### Point!

山菜ごはんて春らしく、鯖は梅マヨでやさしく食べやすい味に。

火を使ってやさしく仕上げる

# 作り方 4~6 + 背景



## 4 かぼちゃサラダを作る



- ① 冷凍かぼちゃ500gを蒸し、少し形が残るくらいにつぶす。
- ② ツナ缶3缶は汁を少し残して身をほぐす。
- ③ 冷凍コーン120gは湯通して水気を切る。

## 5 和える



- ① かぼちゃ・ツナ・コーンを合わせる。
- ② マヨネーズ大6・和ドレ大2・砂糖大1・コショウ適量で和える。

## 6 盛り付ける



- ① 弁当に山菜ごはん・鯖の梅マヨソース・かぼちゃサラダ・みかん缶を詰める。
- ② 彩りよく、やさしい配食弁当に仕上げる。

## 健康メモ



- 山菜と枝豆で食物繊維をプラス
- 鯖で良質なたんぱく質
- かぼちゃとみかんで彩りよくビタミン補給



## 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。山菜ごはん、季節感を楽しみ、梅マヨソースでさっぱり食べやすく仕上げました。

ひとこと

• 季節を感じる

• やさしく食べやすい

• 配食にぴったり