

山古志配食レシピ ZIN

R8.6.4

今日のお弁当：梅じゃこご飯と彩野菜と鶏むねの甘酢餡かけ弁当



選んだ理由

梅のさっぱりとしたご飯に、彩り豊かな鶏むね肉の甘酢餡かけを合わせました。レモン香るさわやかなサラダとリンゴ缶を添えて、初夏にぴったりのやさしい味わいに仕上げました。食べやすく栄養のバランスにも配慮した、ほっとするお弁当です。

やさしい味わいで、ほっとする配食弁当！

材料 (13食分)

梅じゃこご飯



- 米 7カップ
- 梅じゃこ 適量
- 冷凍枝豆 適量

彩野菜と鶏むねの甘酢餡かけ



- 鶏むね肉 1,200g
- 玉ねぎ 3個
- にんじん 2本
- パプリカ(赤・黄) 各1個
- 料理酒 大2
- 塩 小1
- 砂糖 小1
- 醤油 大5
- 酢 大5
- 砂糖 大4
- ケチャップ 大4
- 鶏ガラスープ 大1
- 水 200ml
- 片栗粉 大5
- 水 大5

キャベツのレモンサラダ



- キャベツ 1/2個
- 胡瓜 1本
- 冷凍コーン 120g
- 塩昆布 120g
- ごま油 大1
- レモン汁 大1.5
- 白ごま 適量

リンゴ缶



- リンゴ缶 適量

健康メモ

- 鶏むね肉でたんぱく質をしっかり補給
- 彩野菜でビタミンをバランスよく補給
- レモンのさわやかさで食べやすく、体にやさしい献立です

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。梅の酸味と甘酢餡のほどよいバランスで、食欲をそそります。栄養のバランスを大切に、心を込めてお届けします。

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 梅じゃご飯を作る

- ① 米は研いで浸水させる。
- ② 梅じゃこと冷凍枝豆を加え、さっと混ぜる。
- ③ 炊飯し、盛り付ける。
②をふりかける。



2 彩野菜と鶏むねの甘酢餡かけの下ごしらえ

- ① 鶏むね肉はボウルに調味料（塩・砂糖・料理酒）と入れて30分程度漬ける。
- ② 玉ねぎは細切りにする。
にんじんは短冊切りにする。
パプリカ（赤・黄）は細切りにする。
- ③ ①を両面に焼き色がつくように焼く。
- ④ ②を加えて炒める。



3 彩野菜と鶏むねの甘酢餡かけを作る

- ① 玉ねぎが透き通ってきたら、にんじん・パプリカを加えて全体になじませる。
- ② 合わせた調味料（醤油・酢・砂糖・ケチャップ・鶏ガラスープ・水）を加えて煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけたら完成。



Point!

野菜は湯通しすることで食感がやわらかくなり、味もよくなじみます♪

火を使ってやさしく仕上げる

作り方4~6 + 背景

4 キャベツのレモンサラダの下ごしらえ

- ① キャベツはやや太めの千切りにして軽く湯通しする。
- ② 胡瓜は半月切りにしてさっと湯通しする。
- ③ ①の水気をしっかり切る。



5 キャベツのレモンサラダを作る

- ① ボウルに③と冷凍コーン、塩昆布を入れる。
- ② ごま油とレモン汁を加えて和える。
- ③ 器に盛り付けて白ごまを振りかける。



6 盛り付ける

- ① 弁当に、梅じゃこご飯、彩野菜と鶏むねの甘酢揚げ、キャベツのレモンサラダ、リンゴ缶を詰める。
- ② 彩りよく、やさしい配食弁当に仕上げる。



健康メモ

- 鶏むね肉でたんぱく質をしっかり補給
- 彩り野菜でビタミンをバランスよく補給
- レモンのさわやかさで食べやすく、体にやさしい献立です

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。梅の酸味と甘酢揚げのほどよいバランスで、食欲をそそります。栄養のバランスを大切に、心を込めてお届けします。

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。