

山古志配食レシピ ZIN

R8.6.25

今日のお弁当：夏野菜のキーマカレー弁当



選んだ理由

暑い季節でも食べやすいよう、香り豊かな夏野菜のキーマカレーを主菜にしました。ピーマンやなす、トマトの彩りと甘みを生かし、枝豆を加えることで食感や栄養のバランスも大切にしています。副菜には枝豆とコーンのツナサラダを添え、やさしい味わいにレモンのさっぱり感をプラスしました。みかん缶で口当たりも爽やかに仕上げ、暑い日でも笑顔になれる、ほっとする配食弁当を目指しました。

材料 (28食分)

ごはん



- 米 1,960g (約14カップ)

夏野菜キーマカレー



- 合いびき肉 2.2kg
- ピーマン 10個
- 玉ねぎ 7個
- なす 10本
- トマト 12個
- 冷凍枝豆 700g
- にんにくチューブ 大さじ4
- 生姜チューブ 大さじ4
- S&Bカレー粉 大さじ11
- 醤油 大さじ11
- ウスターソース 大さじ13
- ケチャップ 大さじ13
- オイスターソース 大さじ4
- 砂糖 大さじ3
- 乾燥パセリ 適量

枝豆とコーンのツナサラダ



- 冷凍枝豆 300g
- 冷凍コーン 250g
- ツナ缶 4缶
- マヨネーズ 大さじ10
- レモン果汁 大さじ3
- 塩・こしょう 適量

みかん缶



- みかん缶 適量

健康メモ

- 合いびき肉はたんぱく質が豊富で、体づくりや元気を毎日を支えます。
- トマトやピーマン、なすなどの夏野菜にはビタミンや食物繊維が含まれ、季節の栄養をおいしく取り入れられます。
- 枝豆やツナは良質なたんぱく質を補い、彩り豊かで食べやすい副菜になります。

配食の背景

毎日を元気に過ごしていただけるよう、季節の野菜を取り入れながら、食べやすさと彩りを大切に献立を考えています。地域のみなさんが「今日も楽しみ」と感じられるよう、心を込めて調理し、お届けしています。ひと口ごとに、ほっと笑顔になれる時間を願っています。

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 ご飯の調理・仕上げ

- ① 米をといで、通常通りの水加減で炊飯する。
- ② 炊き上がったら全体をふんわりと混ぜ合わせて、ふっくら仕上げる。



2 夏野菜キーマカレーの下ごしらえ

- ① ピーマン、玉ねぎ、なす、トマトを1~1.5cmの角切りにする。
- ② 冷凍枝豆は流水で解凍しておく。
- ③ にんにく・生姜はチューブを使用するので、計量しておく。
- ④ 調味料（カレー粉・醤油・ウスターソース・ケチャップ・オイスターソース・砂糖）を計量し、合わせておく。



3 夏野菜キーマカレーの調理・仕上げ

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく・生姜・玉ねぎを香りが出るまで炒める。
- ② 合いびき肉を加えて、両面がきつね色になるまで焼き、ほぐしながら炒める。
- ③ ピーマン・なす・トマトを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ 合わせておいた調味料を加え、全体をよく炒め合わせる。
- ⑤ 枝豆を加えてさっと混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付け、最後に乾燥パセリをふりかける。



Point!

- 野菜は少し大きめに切ること、食感と彩りが楽しめます♪
- 調味料は一度合わせておくと、味がなじみやすく、ムラなく仕上がります！

火を使ってやさしく仕上げる♡

つくり方 4~6 + 背景

4 枝豆とコーンのツナサラダの下ごしらえ

- ① 冷凍枝豆、コーンをさっと湯通しする。
- ② ツナ缶の油を軽く切る。
- ③ ボウルに①②を入れ、調味料を準備しておく。



5 枝豆とコーンのツナサラダを作る・みかん缶の準備をする

- ① ①②の材料をボウルに入れる。
- ② マヨネーズ、レモン果汁、塩・こしょうを加える。
- ③ 全体をさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ みかん缶のシロップを切り、器に入れておく。



6 盛り付ける

- ① 弁当容器にごはんを入れる。
- ② 夏野菜のキーマカレーを彩りよく盛り付ける。
- ③ 枝豆とコーンのツナサラダを添える。
- ④ みかん缶を盛り付ける。
- ⑤ 全体の色合いを整え、やさしい配食弁当に仕上げる。



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。