

山古志配食レシピ ZIN

R8.6.18

今日のお弁当：クロワッサンとポークケチャップ弁当



選んだ理由

ふんわりとしたパンに、やさしい味付けのポークケチャップを合わせ、食べやすく親しみやすい献立にしました。コールスローサラダでさっぱり感と彩りを添え、パイン缶の甘さで口あたりもやさしく仕上げています。栄養バランスと食べやすさを大切に、ほっとできるお弁当になるよう心を込めて作っています。

やさしい味わいで、ほっとする配食弁当！

材料 (29食分)

クロワッサン



- クロワッサン 29個
- モーニングパン 15個

ポークケチャップ



- 豚小間切れ 2.5kg
- 玉ねぎ 大6個
- しめじ 5房
- しいたけ 12枚
- ケチャップ 450g
- ウスターソース 大5
- 料理酒 大5
- みりん風調味料 大5
- コンソメ 大2
- おろしにんにく 小2
- 塩コショウ 少々

コールスローサラダ



- キャベツ 1玉
- 冷凍コーン 250g
- ハム 8枚
- マヨネーズ 大10
- 酢 大3
- 砂糖 大2
- 塩コショウ 少々

パイン缶



- パイン缶 15枚

健康メモ

- 豚肉はたんぱく質やビタミンB群が豊富で、疲労回復や体づくりをサポートします。
- キャベツやコーンにはビタミンや食物繊維が含まれ、腸内環境を整えます。
- パインのクエン酸は、食欲をやさしくサポートしてくれます。

配食の背景

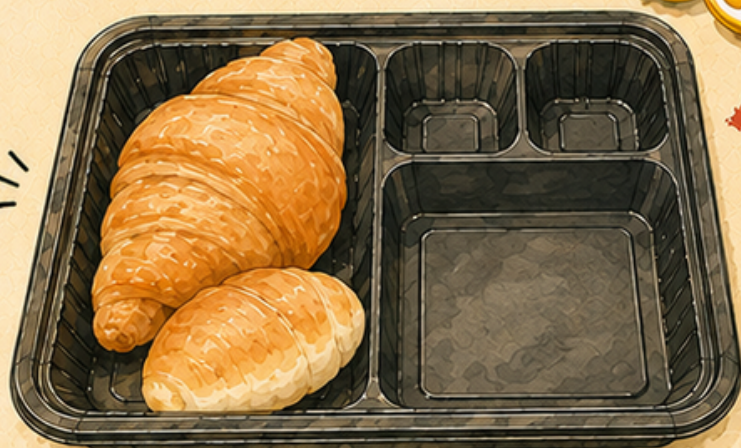
毎日を元気に過ごしていただけるよう、食べやすく栄養のバランスを考えた献立をお届けしています。地域の皆さまの「楽しみ」や「安心」につながるよう、ボランティア一同、心を込めて調理しています。ほっとできるひとときを感じていただけたら嬉しいです。

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 クロワッサンを入れる

- ① クロワッサンを1個ずつ入れる。
 - ② モーニングパンを三角に半分に切って入れる。
- ※食べやすいように配置を調整する。



2 ポークケチャップの下ごしらえ

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 豚肉を炒める。
- ③ ②に火が通ってきたら、玉ねぎ・しめじ・しいたけを加える。
- ④ 調味料を加えて全体になじませる。
- ⑤ 水分を飛ばしながら仕上げる。



3 ポークケチャップを作る

- ① 玉ねぎ・しめじ・しいたけを加えて炒める。
- ② 調味料（ケチャップ・ウスターソース・料理酒・みりん風調味料・コンソメ・おろしにんにく・塩コショウ）を加える。
- ③ 全体を混ぜ合わせ、水分を飛ばしながら仕上げる。



Point!

ケチャップは焦げやすいので、水分を飛ばしながらじっくり炒めると、コクが出てまろやかな味に仕上がります♪仕上げに少しウスターソースを加えると、味がぐっと引き締まります！

火を使ってやさしく仕上げる

作り方 4~6 + 背景

4 コールスローサラダの下ごしらえ

- ① キャベツは千切りにして、さっと湯通しする。
- ② 冷凍コーンはさっと湯通しする。
- ③ ハムは細切りにして、さっと湯通しする。



5 コールスローサラダを作る・パイン缶の準備をする

- ① ボウルに①のキャベツ、コーン、ハムを入れる。
- ② マヨネーズ、酢、砂糖、塩コショウを加える。
- ③ 全体をよく混ぜ合わせて、コールスローサラダを仕上げる。
- ④ パイン缶は8等分にカットし、4~5個ずつ器に入れる。



6 盛り付ける

- ① 弁当容器にクロワッサンを入れる。
- ② ポークケチャップを彩りよく盛り付ける。
- ③ コールスローサラダを添える。
- ④ パイン缶を盛り付ける。
- 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。