

山古志配食レシピ ZIN

R8.6.11

今日のお弁当：菜めしご飯と茄子のピリ辛味噌炒め弁当



選んだ理由

暑さを感じる日が少しずつ増えてきました。今回は、ご飯が進む『茄子のピリ辛味噌炒め』を中心に、旬の野菜をたっぷり使った献立にしました。やわらかな豚肉と茄子、キャベツのうま味に、青じその香りがやさしく広がります。副菜には、さっぱりとしたもやしとわかめの中華和えを添え、白桃缶のやさしい甘さも加わり、食べやすさと栄養のバランスを大切に仕上げました。

材料 (13食分)

菜めしご飯



- 米 7カップ
- 菜めしふりかけ 適量

茄子のピリ辛味噌炒め



- 豚小間切れ 800g
- 茄子 5個
- キャベツ 1/2個
- ピーマン 7個
- 人参 1本
- 青じそ 5枚
- サラダ油 適量
- 上白糖 大さじ3
- みりん風調味料 大さじ3
- 濃口醤油 大さじ3
- 豆板醤 小さじ2
- 味噌 大さじ3

もやしとわかめの中華和え



- もやし 400g
- にんじん 1本
- 乾燥わかめ 8g
- 白ごま 適量
- 和風ドレッシング 大さじ6
- ごま油 大さじ1
- 鶏ガラスープ 小さじ2

白桃缶



- 白桃缶 適量

健康メモ

- 豚肉にはたんぱく質やビタミンB群が含まれ、毎日の元気づくりを支えます。
- 茄子やキャベツ、ピーマンなどの野菜で食物繊維やビタミンを補給できます。
- わかめやごまにはミネラルが含まれ、体調管理にも役立ちます。

配食の背景

季節の野菜を取り入れながら、食べやすさと栄養のバランスを大切に献立をお届けしています。毎週のお弁当が、地域の皆さまの楽しみや安心につながるよう、ボランティア同心を込めて調理しています。ほっとす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 菜めしご飯を作る

- ① 米を研ぎ、通常どおり炊飯する。
- ② 炊き上がったたら軽くほぐす。
- ③ 配食容器へ盛り付ける。
- ④ 菜めしふりかけを全体にふりかける。



2 茄子のピリ辛味噌炒めの下ごしらえ

- ① 豚こま切れ肉に軽く塩こしょうをして片栗粉をまぶす。
- ② 茄子は一口大に切る。
- ③ キャベツは一口大に切る。
- ④ ピーマンは小さめの乱切りにする。
- ⑤ 人参は薄めのいちょう切りにする。
- ⑥ 青じそは細切りにする。



3 茄子のピリ辛味噌炒めを作る

- ① サラダ油で豚肉を炒め、火が通ったら一度取り出す。
- ② 茄子・キャベツ・ピーマン・人参を炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら豚肉を戻す。
- ④ 青じそと調味料
(上白糖・みりん・醤油・豆板醤・味噌)を加えて煮絡める。
- ⑤ 全体に味がなじんだら完成。



Point!

茄子は油を吸いやすいため、先にしっかり炒めることでコクが増します。最後に青じそを加えると、香りがふわっと広がり、より食べやすい仕上がりになります♪

火を使ってやさしく仕上げる

つくり方 4~6 + 背景

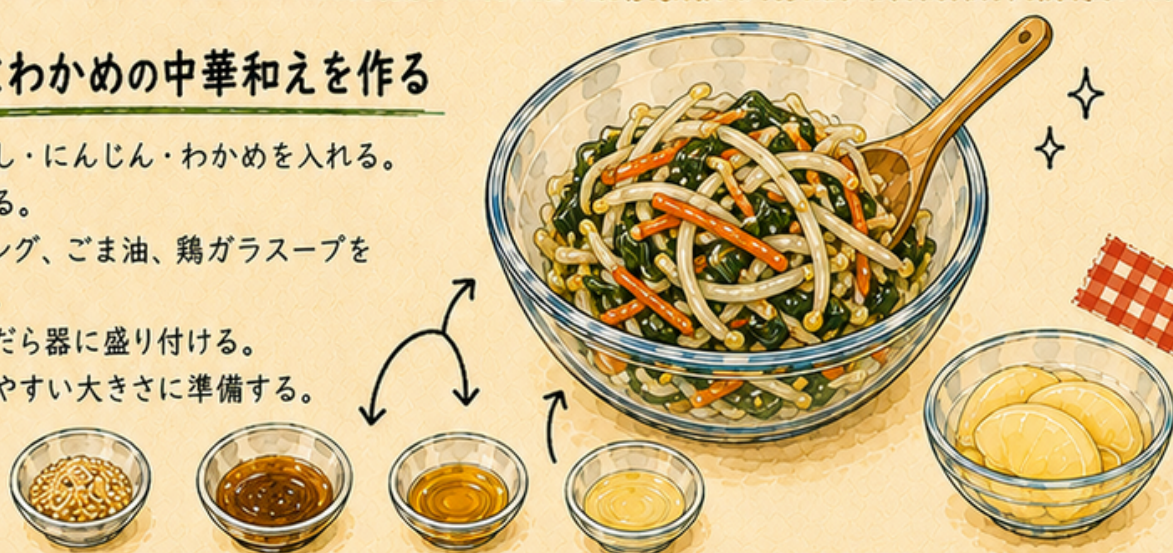
4 もやしとわかめの中華和えの下ごしらえ

- ① もやしは水洗いし、ざく切りにしてさっとゆでる。
- ② にんじんは細切りにして湯通しする。
- ③ 乾燥わかめは水でもどして水気を切る。



5 もやしとわかめの中華和えを作る

- ① ボウルにもやし・にんじん・わかめを入れる。
- ② 白ごまを加える。
- ③ 和風ドレッシング、ごま油、鶏ガラスープを加えて和える。
- ④ 全体がなじんだら器に盛り付ける。
- ⑤ 白桃缶を食べやすい大きさに準備する。



6 盛り付ける

- ① 弁当容器に菜めしご飯を盛る。
- ② 茄子のピリ辛味噌炒めを彩りよく盛り付ける。
- ③ もやしとわかめの中華和えを添える。
- ④ 白桃缶を盛り付ける。
- ⑤ 全体の色合いを整え、やさしい配食弁当に仕上げる。



健康メモ

- 豚肉にはたんぱく質やビタミンB群が含まれ、毎日の元気づくりを支えます。
- 茄子やキャベツ、ピーマンなどの野菜で食物繊維やビタミンを補給できます。
- わかめやごまにはミネラルが含まれ、体調管理にも役立ちます。

配食の背景

季節の野菜を取り入れながら、食べやすさと栄養のバランスを大切に献立をお届けしています。毎週のお弁当が、地域の皆さまの楽しみや安心につながるよう、ボランティア同心を込めて調理しています。ほっとするひとときを感じていただけたら嬉しいです。

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。