

山古志配食レシピ ZIN

R8.7.16

今日のお弁当：ゆかりごはんと豆腐のかにかまあかけ弁当



選んだ理由

暑さが続くこの季節にぴったりの、さっぱりとしたゆかりご飯を主食にしました。豆腐のかにかまあかけは、やさしい味わいでごはんにぴったり。彩りのブロッコリーサラダは、レモンの風味で爽やかに仕上げ、デザートには甘くてジューシーなパイン缶を添えました。栄養のバランスを大切に、最後まで食欲がわくお弁当をお届けします。

やさしい味で、ほっとする配食弁当！

材料 (29食分)

ゆかりごはん



- 米 15カップ
- ゆかり 45g

豆腐のかにかまあかけ



- 絹豆腐 10丁
- かにかま 20本
- 小松菜 5束
- 椎茸 8枚
- しめじ 大パック
- しょうが 大さじ3
- だし汁 大さじ15
- 醤油 大さじ6
- みりん 大さじ6
- 砂糖 大さじ6
- 片栗粉 大さじ3
- 水 大さじ6

ブロッコリーサラダ



- 冷凍ブロッコリー 1kg
- 冷凍コーン 200g
- かにかま 10本
- 和風ドレッシング 大さじ7
- レモン果汁 大さじ3
- オリーブオイル 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 黒こしょう 適量

パイン缶



- パイン缶 (5号缶) 適量

健康メモ

- ゆかりの爽やかな酸味で、食欲をサポート♪
- 豆腐はたんぱく質が豊富で、消化にもやさしい食材です。
- ブロッコリーはビタミンや食物繊維が豊富で、体の調子を整えてくれます。

配食の背景

毎日を元気に過ごしていただけるよう、その季節に合った食べやすさと彩りを大切に献立を考えています。暑い夏でも「また食べたい」と思っていただけるよう、そうめんや新鮮な野菜を取り入れ、心も体もほっとできるお弁当を目指しました。一食一食に、地域の方への思いを込めてお届けしています。

今日のごはんが、ほっとする時間になりますように。

作り方 1~3

1 主食の調理・仕上げ

- ① ゆかりご飯を炊く
(いつも通りに炊く)
- ② 炊き上がったごはんを
容器に盛り付ける
- ③ 適量のゆかりを振りかける



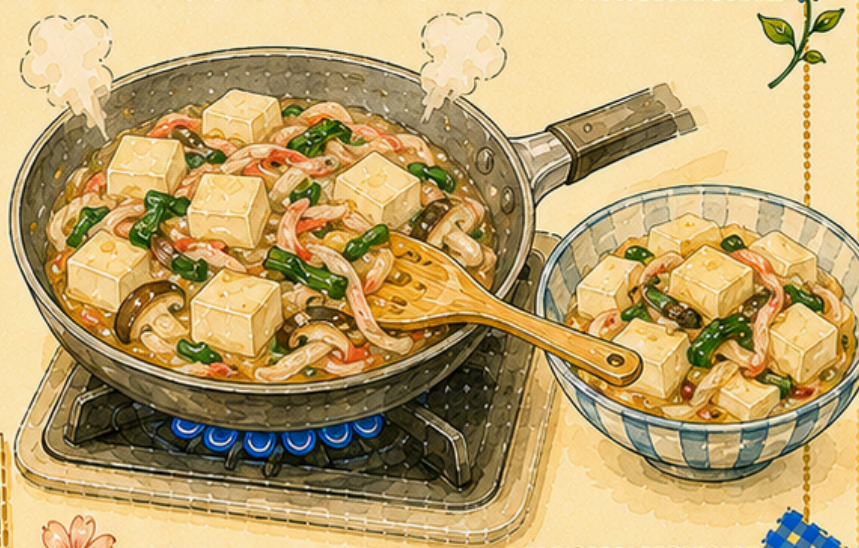
2 メインおかずの 下ごしらえ

- ① 豆腐を一口大に切り、湯通しして冷ます
(一人2切程度)
- ② カニカマを手で割いておく
- ③ 小松菜を茹で、3cm程度に切る
- ④ 椎茸を薄切りにする
- ⑤ ごま油を熱したフライパンで②を炒める
- ⑥ 調味料を合わせておく
(ほんだし・料理酒・醤油・みりん・砂糖・
片栗粉・水)



3 メインおかずの 調理・仕上げ

- ① 炒めたカニカマがしんなりしてきたら、
調味料を加えて味付けする
- ② 水溶き片栗粉でとろみをつける
- ③ ①の豆腐を器に盛り付け、
②のあんを上からかける



Point! ♥

- 豆腐は湯通しして冷ますことで、
味がよくなじみます♪
- 片栗粉は水でしっかり溶いてから加えると、
なめらかなとろみになります!

火を使ってやさしく仕上げる♥

つくり方 4~6 + 背景

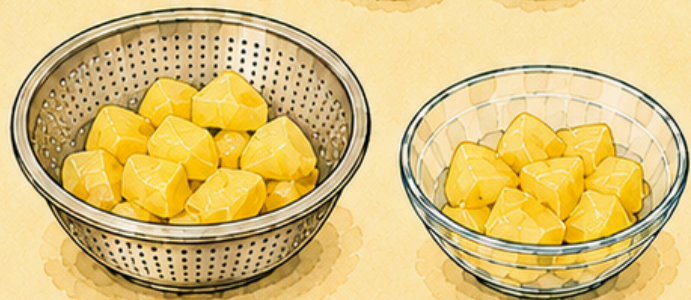
4 ブロッコリーサラダの下ごしらえ

- ① 冷凍ブロッコリー→解凍する程度に茹でる
- ② コーン→湯通しする
- ③ ハム→細切りにして茹でる
- ④ { 和風ドレッシング・レモン果汁・
オリーブオイル・砂糖・黒こしょう } で和える



5 パイン缶の下ごしらえ

- ① パイン缶→汁気を切る



6 盛り付ける

- ① 弁当容器にゆかりごはんを入れる。
- ② 豆腐のカニカマあんかけを彩りよく盛り付ける。
- ③ ブロッコリーサラダを盛り付ける。
- 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。



Point! ♥

- ゆかりは炊きあがったごはんに振りかけて、やさしく混ぜると鮮やかに仕上がります♪
- 豆腐は湯通しして冷ますことで、味がなじみやすく、くずれにくくなります!

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。♥