

山古志配食レシピ ZIN

R8.7.9

今日のお弁当：そうめんとチキンサラダ弁当



選んだ理由

暑さが続く季節は、のどごしがよく食べやすい献立がうれしい時期です。今回は、さっぱりといただけるそうめんを主食に、彩り豊かなチキンサラダを合わせました。鶏むね肉でたんぱく質をしっかりと補い、きゅうりやトマト、大葉の爽やかな香りが夏らしさを感じさせます。副菜にはやさしい味わいのツナポテト、デザートには洋ナシ缶を添え、最後まで飽きずに楽しめる献立に仕上げました。暑い日にも、ほっと笑顔になれるお弁当を心を込めてお届けします。

材料 (13食分)

① そうめん



- ・ そうめん 1,040g
- ・ 梅干し 13個

② チキンサラダ



- ・ 鶏むね肉 1kg
- ・ 胡瓜 2本
- ・ トマト 4個
- ・ もやし 2袋
- ・ 大葉 7枚
- ・ 卵 7個
- ・ 白だし 大さじ5
- ・ こしょう 適量

③ 特製ごまダレ



- ・ 無調整豆乳 1,000ml
- ・ 白すりごま 180g
- ・ 醤油 300ml
- ・ 酢(レモン果汁) 70ml
- ・ ごま油 大さじ2

④ ツナポテト・洋ナシ缶



- ・ ジャガイモ 7個
- ・ 人参 1/2本
- ・ 玉葱 2個
- ・ ツナ缶 2缶
- ・ 濃口醤油 大さじ2
- ・ マヨネーズ 大さじ3
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 黒こしょう 適量
- ・ 洋ナシ缶 適量

健康メモ

- ・ そうめんは暑い季節でも食べやすく、水分補給と一緒に楽しめる主食です。
- ・ 鶏むね肉はたんぱく質が豊富で、毎日の元気づくりを支えます。
- ・ きゅうりやトマト、大葉など夏野菜を取り入れ、彩りと食欲を大切にしました。
- ・ ごまだれで香りよく仕上げ、さっぱりと最後までおいしく召し上がれます。

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、地域のみなさん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。

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 ツナポテトの仕上げと 洋ナシ缶の準備

- ① ジャガ芋、人参、玉葱をゆでて、水気をきる。
- ② ツナ缶の汁気を切る。
- ③ ボウルに①と②を入れ、醤油・マヨネーズ・砂糖・黒こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 洋ナシ缶の汁気を切り、食べやすい大きさに整える。



5 チキンサラダを仕上げる・ 特製ごまダレを準備する

- ① 鶏むね肉は茹でて食べやすい大きさにサク。
- ② きゅうり、大葉は湯通し、もやしは茹でて水気をきる。
- ③ トマトは湯向きしてざく切り、ゆで卵は4等分にカットする。
- ④ ボウルに①～③を入れ、白だし・こしょうで調味し、混ぜ合わせて盛り付ける。ゆで卵(半玉分)をのせる。
- ⑤ 特製ごまダレの材料をボウルで混ぜ合わせ、つゆ用容器に100ml程度入れておく。



6 盛り付ける

- ① 弁当容器にそうめんを入れ、梅干しを中央にのせる。
- ② ツナポテトと洋ナシ缶をそれぞれ小さな仕切りに入れる。
- ③ チキンサラダを大きな仕切りに彩りよく盛り付ける。
- ④ 全体のバランスを整え、おいしそうに仕上げる。



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。