

山古志配食レシピZIN

R8.7.23

今日のお弁当：ふりかけご飯と赤魚の野菜あんかけ弁当



選んだ理由

暑さが続くこの季節でも、やさしく食べやすい献立を目指しました。ふりかけご飯で食欲をそっと引き出し、主菜にはふっくら蒸した赤魚に、小松菜・人参・椎茸を合わせた和風あんをたっぷりかけました。副菜の醤油フレンチは、ほうれん草やひじき、もやしを使い、オリーブオイルの香りをほんのり効かせたやさしい味わいです。デザートにはみかん缶を添え、暑い日にもさっぱりと楽しめる、栄養と彩りのバランスを大切に配食弁当に仕上げました。

材料 (14食分)

① ふりかけご飯



- 米 7カップ
- ふりかけ

② 赤魚の野菜あんかけ



- 冷赤魚切り身(60g) 14切れ
- 食塩 一つまみ
- 料理酒 大さじ1
- 人参 1/2本
- 椎茸 4枚
- 小松菜 2束
- 白だし 大さじ6
- 濃口醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 食塩 一つまみ
- 片栗粉 大さじ1
- 乾燥ゆず皮 1袋
- 冷凍南瓜 14個

③ 醤油フレンチ



- ほうれん草 3束
- もやし 2袋
- ハム 8枚
- 乾燥ひじき 50g
- オリーブオイル 大さじ2
- 濃口醤油 大さじ6
- 鶏ガラスープ 大さじ2
- 黒こしょう 少々
- 砂糖 小さじ2

④ みかん缶



- みかん缶 適量

健康メモ

- 赤魚はたんぱく質が豊富で、ふっくらやさしい味わいです。
- 小松菜やほうれん草、ひじきで鉄分や食物繊維をおいしく補えます。
- オリーブオイルを使った醤油フレンチは、野菜を食べやすく仕上げます。
- みかんの甘酸っぱさが食後の楽しみになります。

配食の背景

毎日の食事が楽しみになるよう、旬の食材とやさしい味付けを大切にしながら献立を考えています。今回は魚料理を主役に、彩り豊かな野菜をたっぷり取り入れました。暑さの続く季節でも食べやすく、栄養バランスにも配慮した一食です。一つひとつのお弁当に、地域みなさんへの「今日も元気で過ごしてほしい」という思いを込めてお届けします。

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



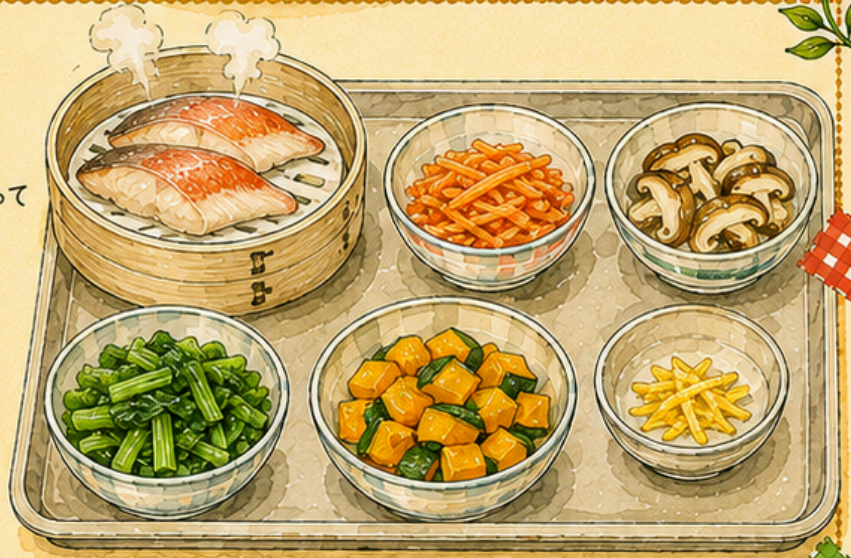
1 ご飯の調理・仕上げ

- ① お米をといで、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 ふりかけを適量ふりかける



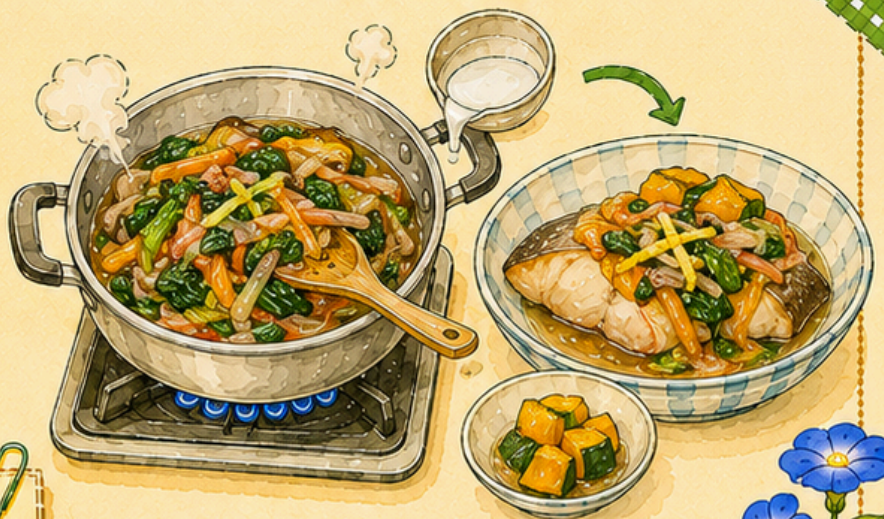
2 メインおかずの 下ごしらえ

- ① 赤魚は冷凍のまま蒸し器に並べ、塩と酒をふって
5分程度置いておく
- ② 蒸す
- ③ 人参は千切りにする
- ④ 椎茸は戻して細かく切る
- ⑤ 小松菜は根元を落とし、流水で洗って
1cmくらいの長さに切っておく
- ⑥ 南瓜は蒸して粗熱が取れたら、
半分に切って付け合わせにする



3 メインおかずの 調理・仕上げ

- ① だし汁で人参と椎茸を煮る
- ② 人参に火が通ったら、小松菜を加える
- ③ 白だし・醤油・みりん・塩で味を調える
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤ 蒸した赤魚に④のあんをかける
- ⑥ 南瓜を添える
- ⑦ 乾燥ゆず皮をのせて、きれいに盛り付ける



Point! ♥

- ♥ 赤魚は蒸してふっくらやわらかく♪
- ♥ 野菜のうまみを活かした、やさしいあんに
仕上げます。
- ♥ ゆず皮を添えると、香りが爽やかに引き立ちます!

火を使ってやさしく仕上げる ♥

やさしい味つけて、素材のうまみを大切にします。♥

つくり方 4~6 + 背景

4 副菜 (サラダ・小鉢) の下ごしらえ

- ① ひじきは水で戻して湯通しする
- ② ほうれん草は根元を落とし、よく洗い茹でて3cmくらいの長さに切る
- ③ もやしはざく切りにして茹でる
ハムは細切りにして湯通しする
- ④ ③をオリーブオイル・醤油・鶏ガラスープ・黒こしょう・砂糖で和える



5 デザートの準備

- ① みかん缶は汁気をきっておく



6 盛り付ける

- ① 弁当容器にふりかけご飯を入れる
- ② 副菜 (醤油フレンチ) を盛り付ける
- ③ みかん缶を盛り付ける
- ④ 赤魚に野菜あんをかけ、彩りよく盛り付ける
- 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。♡