



R8.8.20

山古志配食レシピZIN

今日のお弁当：レンコン入りキーマ・マサラとインド風ポテトサラダ弁当



選んだ理由

今回は「お弁当でアジア旅行」の第1弾として、インド料理をテーマにしました。

主菜は、鶏ひき肉にレンコン・玉ねぎ・人参をたっぷり合わせた「レンコン入りキーマ・マサラ」。カレーの香りと優しさながらも、食べやすいやさしい味に仕上がっています。

副菜には、ヨーグルトとカレー粉を使ったインド風ポテトサラダを添えました。

いつもの食材でちょっと海外気分。暑い夏にも楽しく召し上がっていただけるお弁当を目指しました。

やさしい味で、ほっとする配食弁当！

材料 (27食分)

① ご飯



- ・米 14カップ
- ・乾燥バセリ 適量

② レンコン入りキーマ・マサラ



- ・鶏ひき肉 2kg
- ・レンコン 7節
- ・玉ねぎ 4個
- ・人参 3本
- ・オリーブオイル 大さじ6
- ・カレー粉 大さじ10
- ・ウスターソース 大さじ12
- ・ケチャップ 大さじ12
- ・醤油 大さじ5
- ・砂糖 大さじ3
- ・塩 大さじ1/2

③ インド風ポテトサラダ



- ・じゃが芋 6個
- ・キュウリ 3本
- ・人参 2本
- ・プレーンヨーグルト 300g
- ・カレー粉 大さじ2
- ・塩 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1

④ 黄桃缶



- ・黄桃缶

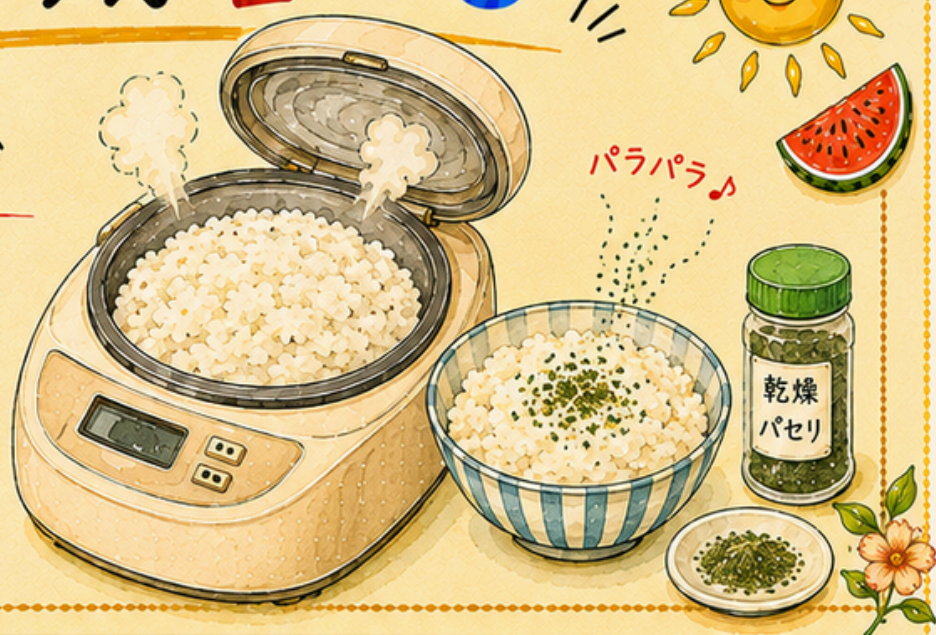
今日のごはんが、ほっとする時間になりますように。



つくり方 1 ~ 3

1 ご飯の調理・仕上げ

- ① 米を洗い、ふっくら炊き上げる
- ② 炊き上がったご飯をほぐす
- ③ お弁当容器にご飯を盛り付ける
- ④ 仕上げに乾燥パセリを適量振りかける



2 メインおかずの下ごしらえ

〈レンコン入りキーマ・マサラ〉

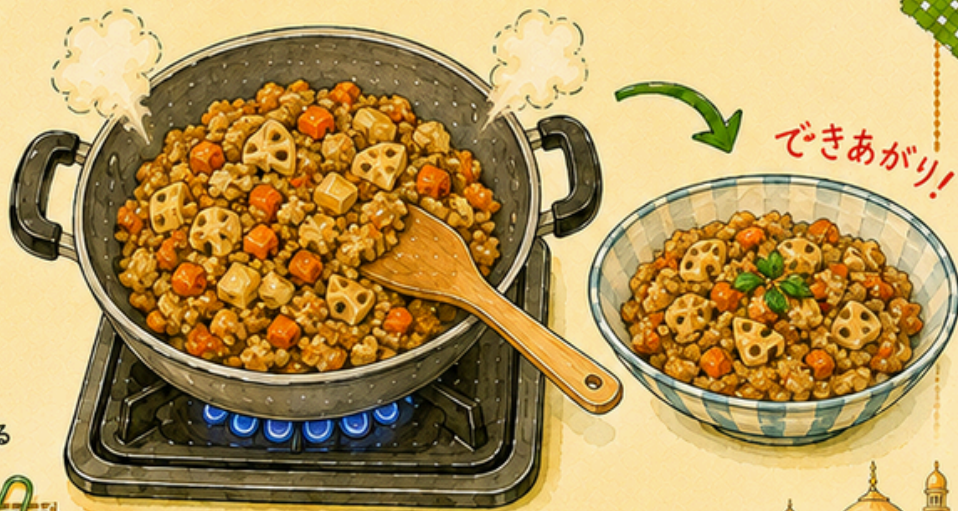
- ① レンコンを食べやすい角切りにする
- ② 玉ねぎを角切りにする
- ③ 人参を角切りにする
- ④ 鶏ひき肉と調味料を準備しておく



3 メインおかずの調理・仕上げ

〈レンコン入りキーマ・マサラ〉

- ① フライパンにオリーブオイルを入れる
- ② レンコン・玉ねぎ・人参を加え、しんなりするまで炒める
- ③ 鶏ひき肉を加え、火が通るまで炒める
- ④ カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・醤油・砂糖・塩を加える
- ⑤ 全体に味がなじむよう、よく炒め合わせる
- ⑥ 彩りよくお弁当容器に盛り付ける



Point!

- レンコン・玉ねぎ・人参を先にじっくり炒めることで、野菜の甘みが引き立ちます♪
- 調味料を加えたあとは全体をよく炒め合わせ、カレーの香りと具材のうまみをなじませるのがポイントです。

火を使ってやさしく仕上げる

カレーの香りと、野菜のうまみを大切にします。



つくり方 4~6 + 背景



4 副菜の下ごしらえ インド風ポテトサラダ

- ① ジャガ芋を茹で、やわらかくなったらつぶす
- ② キュウリを輪切りにして湯通しする
- ③ 人参を扇切りにして湯通しする
- ④ 粗熱をとり、材料を合わせる準備をする



5 副菜の仕上げ・デザート準備

- ① つぶしたじゃが芋にキュウリ・人参を加える
- ② プレーンヨーグルト、カレー粉、塩、砂糖を加え、やさしく混ぜ合わせる
- ③ 味見をして、塩・こしょうや砂糖で味を調整する
- ④ 黄桃缶を食べやすい大きさにして、盛り付ける準備をする



6 盛り付ける

- ① ご飯を弁当容器に盛り、乾燥パセリを振る
- ② インド風ポテトサラダを盛り付ける
- ③ 黄桃缶を盛り付ける
- ④ レンコン入りキーマ・マサラをたっぷり盛り付ける
- ⑤ 彩りよく仕上げる



Point!

- 野菜は湯通ししてから使うと、シャキッとした食感が残り、水っぽくなくなります♪
- ポテトサラダはヨーグルトでさっぱり仕上げ、カレー粉でやさしい風味に。

背景

いつもの配食弁当に、ちょっぴり旅気分を。
今回はインドをイメージし、身近な食材と調味料で楽しめるやさしい献立にしました。カレーの香りを楽しみながら、いつものお昼とは少し違う時間をお届けします。

