



R8.9.3

山古志配食レシピZINE

今日のお弁当：ナシゴレン弁当



選んだ理由

「お弁当でアジア旅行」第2弾は、インドネシアの定番料理「ナシゴレン」を、配食でも食べやすい やさしい味わいに仕上げました。鶏ひき肉と野菜を炒めたごはん、目玉焼きをのせて彩りよく。副菜は、厚揚げとほうれん草をピーナツソースで和えたガドガド風にしました。いつもの食材で、遠い国の味わいを楽しんでいただけるよう、やさしい味付けにしています。今週も心を込めて、お届けします。

やさしい味で、ほっとする配食弁当！

材料 (12食分)

① ごはん
【ナシゴレン】

・ 米 6カップ

② ナシゴレン(具材)



・ 鶏ひき肉	1kg
・ 玉ねぎ	2個
・ ピーマン	4個
・ にんじん	2本
・ サラダ油	大4
・ 醤油	大5
・ ケチャップ	大4
・ オイスターソース	大4
・ 料理酒	大3
・ 砂糖	大2
・ 塩	小2
・ 卵	8個

③ 厚揚げとほうれん草の
ガドガド風

・ 厚揚げ	6切
・ ほうれん草	2束
・ 人参	1本
・ ピーナツバター	140g
・ 醤油	大3
・ 酢	大1.5
・ 砂糖	大1.5

④ リンゴ缶



・ リンゴ缶 1缶

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 ご飯の調理・仕上げ

- ① 米を研いで炊く
- ② 炊き上がったご飯をほぐす
- ③ 容器の主食スペースに盛り付ける



ご飯は、
ふっくら白いまで♪



2 メインおかずの下ごしらえ 〈ナシゴレン(具材)〉

- ① 玉ねぎを角切りにする
- ② ピーマンを角切りにする
- ③ にんじんを扇切りにする
- ④ 調味料を準備する



3 メインおかずの調理・仕上げ 〈ナシゴレン(具材)〉

- ① ひき肉と玉ねぎを炒め、玉ねぎが透明になるまで炒める
- ② ほかの野菜と調味料を加えて炒める
- ③ 卵を目玉焼きにする
- ④ 目玉焼きを半分に切る
- ⑤ ご飯に炒めた具材を添え、目玉焼き半分のをのせる



できあがり!



Point! ♥

- ♥ ひき肉と玉ねぎを先に炒め、玉ねぎが透明になってから野菜と調味料を加えると、やさしく味がなじみます。
- ♥ ご飯は炒めず白いまま。具材と目玉焼きを添えて、いつものご飯で楽しめる「やさしいナシゴレン」に♪

炒めて、やさしく味をなじませる♥

いつものご飯で、ちょっとインドネシア気分。♥



つくり方 4~6 + 背景

4 副菜の下ごしらえ 厚揚げとほうれん草のガドガド風

- ① 厚揚げは湯通しして食べやすい大きさに切る
- ② ほうれん草は軽く塩ゆで(30秒~1分程度)して食べやすい大きさに切る
- ③ 人参は細切りにして湯通しする



厚揚げ

ほうれん草
(軽く塩ゆで)にんじん
(細切り)

野菜はさっとゆでて
食べやすく♪

5 副菜の仕上げ・ デザート準備

- ① ピーナツバター・醤油・酢・砂糖を混ぜ合わせて、ピーナツソースを作る
- ② ①と下ごしらえした厚揚げ・ほうれん草・人参を混ぜ合わせる
- ③ りんご缶は1枚を8等分程度に切って4枚ずつ盛り付ける

※時間があれば、完成後冷蔵庫で冷やすと
なおよい



ピーナツソース

ピーナツソースを
作ります♪

厚揚げとほうれん草の
ガドガド風

食べやすい大きさに
切り分けます♪



りんご缶

6 盛り付ける

- ① ごはんを容器の下側に盛り付ける
- ② ナシゴレンの具材を右上に盛り付ける
- ③ 厚揚げとほうれん草のガドガド風を左下に盛り付ける
- ④ りんご缶を左上の小さい区切りに盛り付ける
- ⑤ 目玉焼きを半分に切り、ナシゴレンの上にのせる



彩りよく
盛り付けて
できあがり!

Point! ♥

- 野菜はゆですぎず、食感を残すとおいしく仕上がります。
- ピーナツソースは、材料をよく混ぜ合わせてから、具材と和えると味がよくなります。

背景 ナシゴレンってどんな料理?

ナシゴレンは、インドネシアの代表的な炒めごはんです。「ナシ」はごはん、「ゴレン」は炒めるという意味で、現地では家庭や屋台で親しまれている、身近な料理です。今回は、配食でも食べやすいように、鶏ひき肉や野菜を使い、ケチャップやオイスターソースでやさしい味わいに仕上げました。いつもの食材で、ちょっとインドネシア気分を楽しんでいただけたらうれしいです。