

第8回「あなたに届ける」JA健康寿命100歳弁当」コンテスト応募用紙
【「5色を食べて達者が一番」部門】

都道府県名	岩手県		
JA名	JA新しいわて		
組織・グループ名	JAヘルパー協議会雫石		
弁当名	カルシウム満点清涼弁当	調理月日	平成30年8月20日
弁当の対象者	高齢者		
アピールポイント	米、野菜、牛乳、魚は地場産のものを使用しています。雫石町で作っている「菜の雫」というなたね油を使用しています。カルシウムは清乳でご飯を炊いたところ、魚がまるごと食べれるところ。豆は初めから炊き込むことで柔らかくしました。夏らしく船に乗っているような涼しい気分で食べてほしいです。		
使用食材料量 (4人前の食材料名とその量)	<p>①白:米2合、清乳2カップ、青:枝豆100g</p> <p>②赤:南部かしわひき肉250g、白:玉ねぎ250g、片栗粉大1、黄:卵1/2個 塩、一つまみ、コショウ少々(たれ:酒、みりん大2と1/2、醤油大1)</p> <p>③赤:銀鮭4匹(小) 白:玉ねぎ、小麦粉 青:ピーマン 赤:赤とうがらしパプリカ (だし250CC 薄口醤油大1、砂糖大1、黒酢大1)</p> <p>④黄:卵3個、だし汁大3、酒、みりん小2、塩小さじ1/4 オクラ3本 菜の雫(油)</p> <p>⑤赤:ミニトマト200g 青:きゅうり1本、赤:パプリカ2個 カッターチーズ大3 黄:コリンキー(酢1/2C、砂糖大3 塩小1、粒コショウ小1/2 水1/2C)</p> <p>⑥白:もどして切干大根 100g 赤:桜エビ、お好み焼粉、塩、サラダ油 黒ごま</p> <p>⑦黒:わかめ、赤:トマト 青:オクラ ブイヨン400cc、塩、こしょう、少々 クリアガー10g</p> <p>⑧桃1個、ミニトマト10個、グラニュー糖少々、レモン汁50cc、はちみつ大2</p> <p>⑨黒:なす小1 赤:梅肉、みりん 菜の葉(油)</p> <p>(調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr/> <p>卵、カッターチーズ 桜エビ</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①枝豆のミルクご飯 清乳と枝豆を炊飯器にいれ一緒に炊く</p> <p>②軟膏入り南部かしわのつくね ひき肉とすりおろした玉ねぎ、調味料をいれこねる。沸騰した鍋につくねをおとし、軽くゆでる。取り出し、フライパンで軽く焦げ目がつくくらいに焼き、たれを絡める。</p> <p>③銀鮭の南蛮漬け 鮭ははらわたを取り、小麦粉で揚げる。玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、を千切りする。昆布ととうがらしを入れた出しを煮出し、揚げた銀鮭と野菜のうえに出しをかけ一晩漬ける。</p> <p>④オクラ入り出し巻き卵 オクラを線切りし、だし汁を混ぜて焼く。焼いてから巻きすで形を整える。</p> <p>⑤ミルクピクルス 野菜と調味料を混ぜる。カッターチーズを添える。 カッターチーズは、牛乳500ccにマヨネーズ、塩をいれ沸騰直前に火をとめ米酢を入れる。 少し時間をおいてからこす。</p> <p>⑥切干大根のせんべい 切干大根は水に戻して、水気を切り線切りする。お好み焼粉に桜えびをいれ、フライパンで焼きゴマをふる。</p> <p>⑦わかめ寄せ ブイヨンを入れ、クリアガーを沸騰させる、材料をカップに入れクリアガーを流し込む。</p> <p>⑧桃とトマトのコンポート 桃は皮のまま8等分し、ミニトマトは湯向きし、グラニュー糖、レモン、はちみつを入れ、軽く煮立て一晩おく。</p> <p>⑨焼きナスの梅肉添え なすに包丁で斜めにきれ目を入れ、油で炒める。梅干しのつぶしたものにみりんを入れなすに添える</p>		

