

第8回「あなたに届ける」A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いわて平泉		
組織・グループ名	JAいわて平泉女性部藤沢中央支部黄海支部		
弁当名	野菜たっぷりキラキラ弁当	調理月日	平成30年7月26日
弁当の対象者	暑さに負けず元気に働く中高年		
アピールポイント	地元の夏野菜をふんだんに使用し、太陽の恵みを表現しました。また、味付けは、あっさり、酢ツッキリの中にも、夏ばて予防に豚肉、とり肉でボリューム満天にしました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①キラキラごはん 白: 精米3合 黒: 古代米 大1/2 塩 小1 A 緑: 枝豆50g 赤: ハム2枚 赤: パプリカ1/4個 B 赤: 鮭フレーク20g 黄: とうもろこし60g 緑: オクラ2本</p> <p>②酢どり 赤: とりもも肉 250g 白: 玉ねぎ1個 A醤油・酒各大1・片栗粉適宜 緑: キュウリ1本 黒: しいたけ2枚 B酢・ケチャップ・醤油各大2 黄: パイナップル(缶詰)100g 砂糖大3 塩小2/3 水1/2カップ 赤: ニンジン5cm C片栗粉大1 水 大2</p> <p>③いんげんの肉巻き 緑: インゲン150g 赤: 豚ばら肉230g(10枚) みそ・サラダ油適宜</p> <p>④ゴマ風味のピーマン炒め 緑: ピーマン大4個 赤: 削り節 小袋 サラダ油大1 ごま油少々 めんつゆ大1</p> <p>⑤厚焼き玉子 黄: 卵4個 緑: 長ネギ中1本 A水溶き片栗粉大2 砂糖大1 白: 牛乳30ml 昆布だし大2 サラダ油 少々</p> <p>⑥彩り野菜のキラキラテリーヌ 黄: かぼちゃ200g 緑: オクラ8本 粉ゼラチン10g 水300CC 赤: ミニトマト6個 赤: ハム2枚 コンソメ: 1個 黒こしょう少々</p> <p>⑦ピーマンのじゃがいも詰 緑: ピーマン4個 白: じゃや芋中2個 塩コショウ 少々 赤: ミニトマト4個 サラダ油 少々 アク抜き用炭酸</p> <p>⑧甘酒とブルーベリーの寒天 白: 甘酒500cc 寒天クック2本 黒: ブルーベリー 500CC</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p style="text-align: center;">卵 牛乳</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①キラキラごはん 米と塩は、半分は古代米を入れて、半分は白米で炊く 炊き上がったら、古代米入りにはA、白米にはBを混ぜる</p> <p>②酢どり とり肉は、一口大に切りAをからめておき、片栗粉をまぶす。他の材料も一口大に切る。 Bの調味料も全部混ぜておく。フライパンに油を入れたら、下味した鶏肉を入れ両面焼く。 次に玉ねぎを加え透き通ったら他の野菜も加え炒める。Bの調味料を加えて煮立たてる。 Cを加えとろみをつけパイナップルを加え混ぜる。</p>		

作り方

(切り方、調理手順等につき、箇条書き)

- ③いんげんの肉巻き
いんげんは予め茹でておき豚バラは半分に切る。2枚合せ味噌を塗り、いんげんを3~4本ずつ巻く。巻き終わりを下にして焼く。
- ④ゴマ風味のピーマン炒め
ピーマンはせん切りにし、しんなりするまで炒める。次に、めんつゆを入れ、最後にごま油で香りづけする。盛り付けたら上に削り節をかける。
- ⑤厚焼き卵
長ネギは小口切りにする。溶き卵に全ての材料を入れ混ぜたらフライパンに油を引いて巻ながら厚焼きにする。
- ⑥彩り野菜のキラキラテリーヌ
かぼちゃは小さく切ってからレンジで加熱してやわらかくする。
オクラは、2センチの塩茹。ミニトマトは半分に切る。ハムは2センチ角に切っておく。
容器に材料を彩りよく並べる。
鍋に水とコンソメを入れ煮立たせ、ふやかしたゼラチンを入れてさます。固まらないうちに容器に流し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ピーマンのじゃがいも詰め
ピーマンは、へたから2cm位のところを切り、種をとったらアク抜き用の炭酸を入れて茹でておく。
じゃがいもはせん切りにし、よく洗ったら透き通るまで炒め、塩コショウする。
茹でたピーマンにジャガイモを詰め、へたの部分を台にして乗せる。
最後にミニトマトを上に乗せ飾る。
- ⑧甘酒かてん・ブルーベリーかてん
ブルーベリーは、潰しながら煮て寒天クックで固める
甘酒も加熱してから寒天クックで固め、型抜きする。
ブルーベリー寒天の上に甘酒寒天を乗せる。

