

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いわて平泉		
組織・グループ名	ハートフル東山支部		
弁当名	豆で達者で元気梅増弁当	調理月日	平成30年8月6日
弁当の対象者	高齢者向け		
アピールポイント	魚・肉・野菜・海藻類を使ったヘルシーなお弁当		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①白:米 4合 緑:グリーンピース 1缶 1袋 赤:梅干 ②黄:卵3個 サラダ油 小さじ2 Aみりん大さじ1 しょうゆ大さじ1 砂糖大さじ1 塩 少々 ③赤:サーモン4切れ 塩麹 ④白:ジャガイモ5個 白:油揚げ 2枚 緑:いんげん 10本 ⑤黒:ひじき 25g 白:切干大根 20g 赤:人参 中1/2本 白:こんにやく 10g ⑥緑:青梅 白:氷砂糖 ⑦赤:かぼちゃ 1/2個	アレルギー物質に該当するもの食材のうち、 ----- 卵 牛乳 サーモン	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①枝豆ご飯 米を炊く。ごはんを盛り付け、グリーンピースをちらし、梅干をのせる。 ②卵焼き 卵を割りほぐし、Aを加え混ぜる。卵焼き器に砂糖、塩を入れ混ぜる。 卵焼き器にサラダ油をなじませ1/4量を入れて全体に広げる 半熟状になったら、はしでくるくると手前に巻いてから、奥に押しやり空いた手前部分に油をなじませる。これを繰り返し最後まで。 焼けたら巻きすにとり、粗熱がとれるまでそのままおき、切り分ける。 ③サーモン焼き 生サーモンを塩麹に1時間漬けて焼く。 ④ジャガイモ油揚げ巻き ジャガイモをスライスし湯がく。油抜きした油揚げにイモを片栗粉をふるい、しょうゆ、砂糖、酒、みりんを入れ煮る ⑤ひじき煮 ひじきと切干大根を水でもどす。人参とこんにやくを細切りにする。ひじきと切干大根と人参をつゆで煮る。 ⑥青梅 青梅(剣山などできずをつけた)と氷砂糖を袋に入れてそのまま冷凍する。解凍した梅を弱火で約20分くらい煮る ⑦かぼちゃの煮物 鍋に水、砂糖、塩、しょうゆ、酒を入れ沸騰させ、かぼちゃを入れて煮る。強火～弱火で20分位煮る。		

都道府県名	岩手県		
JA名	JAいわて平泉		
組織・グループ名	ハートフル東山支部		
弁当名	豆で達者で元気梅増弁当	調理月日	平成30年8月6日
弁当の対象者	高齢者向け		
アピールポイント	魚・肉・野菜・海藻類を使ったヘルシーなお弁当		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	⑧白:高野豆腐 4枚 緑:大葉 12枚 黄:人参 1本 赤:豚バラ薄切り肉 180g 白:エリンギ 牛乳 100ml ⑨黒:海藻ミックス 20g 白:大根 1/4本 緑:きゅうり 1本 赤:トマト 1個 緑:大葉 6枚 白:あさり水煮(缶詰)130g ⑩黄:みかん 1/2個 ⑪緑:きゅうり 5本 赤:しょうゆ 白:砂糖 白:塩麴 赤:つゆ 白:塩 サラダ油 白:みりん ゆずこしょう 小さじ1 薄力粉 適量		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 牛乳 サーモン
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	⑧高野豆腐のミルク煮 A高野豆腐は水で戻してから、水気を絞る。1枚を1/3に切って12個にする。エリンギは長さ3cmくらいの薄切りにする。人参は5cmの長さを千切りにする。 B高野豆腐に包丁でポケット状に切り込みを入れ、大葉で人参を包んではさむ。高野豆腐を豚肉で巻いて全体に薄く薄力粉をまぶす。Cフライパンにサラダ油(5g)を熱し、巻き止まりを下にして中火で全体がこんがりとするまで焼いて取り出す。そのままのフライパンにサラダ油(5g)を足してエリンギを入れてしんなりするまで炒めて、火を止める。しょうゆ(大2)みりん(大2)砂糖(大1)水50mlを煮たせてCを戻し入れ、落としぶたをして中火で約3分煮含める。落としぶたをはずして高野豆腐をひっくり返し、煮汁がとろりとするまで約2分煮る。 ⑨あさりと柚子こしょうの海藻サラダ 海藻ミックスはたっぷりの水で戻し、キッチンペーパーで包んで水気をしっかりとしぼる。大根は約2cmの短冊切りに、トマトは約5mmの角切りに、大葉はせん切りにする。ボールにあさりの水煮(缶詰ごと)とゆずこしょうを入れて混ぜ合わせる。盛り付け、トマトと大葉を乗せる。 ⑩みかんを切って盛りつける。 ⑪きゅうりの甘漬け きゅうりを適当に切って、甘漬けの素に一夜漬けにする。		

