

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	宮城県		
JA名	JAみやぎ仙南		
組織・グループ名	JAみやぎ仙南みやぎ仙南角田地区女性部		
弁当名	老いを知らない弁当	調理月日	H30.7.13
弁当の対象者	高齢者向け		
アピールポイント	元気に老いを迎えるため5食を使い食べて元気になろう！！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	白①白米900g 梅干大粒2ヶ 枝豆秘伝70g 白②高野豆腐の肉詰め 高野豆腐4枚 鶏挽肉160g キクラゲ4g 人参1/3本 生姜(すりおろし)少々 オクラ4本 緑③ナスのずんだあえ ナス中位2本 枝豆100g	黄④長芋ふんわりオムレツ 長芋120g 玉葱2/3個 卵3ヶ 鶏挽肉120g 赤⑤鮭のホイル焼 鮭2切 人参1/2ヶ ピーマン・しめじ・チーズ少々 黒⑥花豆の煮豆 花豆8粒 黄⑦梅寒天 梅ジャム50～80g(梅1に対して砂糖1/2で作ったもの) かんてんパウダー2g (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。)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの チーズ 卵
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①洗米した白米に梅肉をきざみ入れ一時間後に炊く。出来上がったごはんには枝豆を混ぜる。 ②(イ)高野豆腐は水につけてもどし両手で挟んで水けを絞り、一枚を二つに切り中央にポット状の切り込みを入れる。 (ロ)水でもどしたたキクラゲと人参は5mm角に切る。しょうがはすりおろす。 ※A酒小さじ4・塩少々・溶き卵3/4・片栗粉小さじ4・だし4カップ ※Bみりん・薄口しょうゆ・砂糖各大さじ4・塩少々・片栗粉小さじ4 ※Cオクラはガクを取り塩少々で板ずりしたあと熱湯でゆでる。 (ハ)ボウルに鶏挽肉を入れAを加えて粘りが出るまでよく混ぜ(ロ)を加えてさらに混ぜ、具を8等分にし(イ)につめる。 (ニ)鍋に出しを煮てBと(ハ)を入れる再び煮立ったらアクを取り落とし蓋をして弱めの中火で15分程煮る。火を止める直前にCを加え味をなじませる。 ③(イ)ナスは大きめの斜め切りにし水につけ少量の塩を入れた湯でサッと茹で、冷水につける。 (ロ)枝豆はゆでてさやから出し形が残るくらいにつぶし砂糖・塩で味を調える。 (ハ)水切りした(イ)に(ロ)を混ぜ合わせる。 ④(イ)玉葱1/2をみじん切り、長芋をすりおろして置く。 (ロ)卵3ヶをボールに入れ長芋・麵つゆを入れ卵液を作る。 (ハ)フライパンにごま油を小さじ2をひき中火で熱し玉葱を入れて炒める。しんなりしたら鶏挽肉を加えてほぐし、肉の色が変わったら酒大さじ1・味噌小さじ1を加えて炒める。 (ニ)ごま油を少量足し(ロ)を流し入れる。菜箸で混ぜながら火を通し半熟状態になったら弱火にし5分位焼き底面が固まったら裏返しにしてまた5分焼く。 ⑤(イ)鮭の水分をとり両面に塩・コショウを振る。 (ロ)ホイルの上に鮭を置き人参・しめじ・ピーマン・チーズを適量のせてフライパンに水をはりゆっくり7～8分蒸す。 ⑥一晩水につけておいた豆を水ごと火にかけ沸騰させお湯を捨て新しい水を入れ弱火で豆が柔らかくなるまで水を継ぎたしながら途中砂糖適量を加えて煮含める。 ⑦(イ)水1カップ200mlにかんてんパウダーを鍋に入れ火にかけ煮溶かし沸騰したら火を止める。 (ロ)火からおろし梅ジャムを加えて良く混ぜる。 (ハ)型に入れ冷やし固める。		

