

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	山形県		
JA名	庄内たがわ農業協同組合		
組織・グループ名	JA庄内たがわ助け合い組織「ふれあいハッピーの会」羽黒支部		
弁当名	畑から五論を応援！！「のうきょうオリンピック弁当」	調理月日	8月9日
弁当の対象者	中高年向け		
アピールポイント	5色の食材の栄養を地元の畑から取り入れ、働くためのエネルギーの米(白)を五色の五輪に形どり、大地の恵みを活かした自家製野菜の弁当です。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①5色おにぎり 白:米 300g 黒:だし昆布 10cm 調味料:酒 塩 適量 緑:青じその葉 小8枚 黄:みそ適量 赤:豚バラ肉 200g 調味料:だし醤油 適量 赤:梅干し 5個 黄:とうもろこし 1/2本 緑:枝豆 50g 黄:チーズ 50g</p> <p>②彩り野菜炒め 赤:パプリカ赤・黄 各1/2個 緑:いんげん 5本 白:玉ねぎ 1/2個 調味料:塩 こしょう オリーブ油 各適量 緑:ブロッコリー 50g 緑:レタス 4枚</p> <p>③ごぼうの甘辛煮 黒:ごぼう 300g 白:白ごま 適量 赤:鷹の爪 適量 調味料:酒、醤油、みりん各50cc 砂糖大さじ1</p> <p>④なすの田楽 黒:丸ナス 2個(150g) 黄:みそ 20g、砂糖10g 緑:青じその葉 2枚 調味料:オリーブ油 適量</p> <p>⑤枝豆のババロア 緑:枝豆(茹でて薄皮をむいたもの) 100g 白:牛乳 200cc 生クリーム 50cc 黄:卵黄 調味料:クリアガー5A 5g、砂糖 50g</p> <p>⑥しそ巻き 緑:しその葉 12枚 黄:みそ 大さじ 1.5 白:白ごま 小さじ 1 調味料:小麦粉、米粉 各大さじ1.5 砂糖 大さじ 2、サラダ油 適量</p> <p>⑦漬物 赤:みょうが 黒:なす</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>乳</p>

<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>①5色おにぎり</p> <p>米は研いで、塩とだし昆布を入れて一時間程度水に浸して炊く。炊き上がったら5等分する。</p> <p>1)焼きおにぎり 丸くにぎり、味噌をつけ、しその葉2枚で挟んでオーブンで焼く。</p> <p>2)肉巻きおにぎり 丸くにぎり、豚バラ肉を巻きフライパンで焼く。</p> <p>3)梅干しおにぎり 梅干しを種から外し、粗く刻みご飯に混ぜ丸くにぎる。</p> <p>4)とうもろこしおにぎり とうもろこしを塩ゆでし、実を取り出しご飯に混ぜて丸くにぎる。</p> <p>5)枝豆おにぎり 茹でて薄皮をとった枝豆と小さいサイコロ状に切ったチーズと混ぜ合わせ丸くにぎる。</p> <p>②彩り野菜炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パプリカは千切り、玉ねぎはくし切り、いんげんは他の野菜に大きさを合わせて切る。</li> <li>・オリーブ油で野菜を炒め、塩コショウで味付けする。</li> <li>・レタスを敷いて炒め野菜を盛り付け、塩茹でしたブロッコリーを添える。</li> </ul> <p>③ごぼうの甘辛煮</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごぼうは金タワシで洗い、3cm長さの拍子木切りにし水にさらし、熱湯で3分程度下茹でする。</li> <li>・調味料を入れ、汁がなくなるまで中火の弱で煮る。</li> <li>・ごまと輪切りした鷹の爪を振りかける。</li> </ul> <p>④なすの田楽</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なすは4等分の輪切りにし水にさらして、両面をオリーブ油で焼く。</li> <li>・みそ、砂糖、酒を火にかけて練り合わせる。</li> <li>・焼いたなすにみそをつけ、刻んだしその葉をのせる。</li> </ul> <p>⑤枝豆のババロア</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・①クリアガ-5と砂糖を混ぜておく。</li> <li>・②枝豆はフードプロセッサーにかけておく。</li> <li>・牛乳、生クリーム、卵黄、①、②を火にかけ、煮立てないようにして火を止め冷やして固める。</li> </ul> <p>⑥しそ巻き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しその葉以外の材料を火にかけて練り合わせ冷ましておく。</li> <li>・冷めたら12等分し、しその葉で巻いて 3個づつ爪楊枝に刺す。</li> <li>・170℃の油で揚げる。2度揚げすると良い。</li> </ul> <p>⑦漬物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みょうが:甘酢漬け</li> <li>・なす:塩漬け</li> </ul>
---------------------------------------	--

