

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	女性部 楽彩会		
弁当名	田舎ヘルシー弁当	調理月日	30.8.12
弁当の対象者	中高年		
アピールポイント	郷土料理と現代料理を併せてみました		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①さんまかば焼きのり巻き 白:米 2合 黒:ごま 20g、板のり 2枚、調味料:すし酢 大さじ4、塩 少々 赤:さんまかば焼き缶 1缶、人参1本 緑:きゅうり 1本</p> <p>②いとこ煮 白:もち米 1合 赤:小豆 1.2合 調味料:砂糖 200g、塩 少々</p> <p>③魚と野菜の甘辛煮 赤:カレイ(小さいもの) 4枚 緑:オクラ 8本、ピーマン 4個、大根 6cm 調味料:米粉、サラダ油、砂糖、酒、しょう油 各20g</p> <p>④煮つけ 赤:さつま揚げ(3種類)各2個、人参 1本 緑:じゃが芋 2個 調味料:粉末だし 1袋、酒、しょう油、みりん 各大さじ2</p> <p>⑤ひれ肉おから揚げ 赤:ひれ肉 1本 白:しらす 1パック 黒:なす 4個 緑:玉ねぎ 1/2個 緑:レタス 適宜 赤:トマト 適宜 黄:卵 2個 調味料:米粉、乾燥おから、サラダ油 適量 塩、こしょう 少々</p> <p>⑥もずくの酢の物 黒:生もずく 1パック 緑:きゅうり 1本 赤:ミニトマト 調味料:酢、砂糖 各大さじ2 塩 少々</p> <p>⑦なす漬け、しそ巻き</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 大豆</p>

<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>①さんまかば焼きのり巻き</p> <p>米は普通に炊く。炊き上がったら、すし酢を混ぜる。 人参は、長く角切りにして塩で茹でる。 きゅうりも、長く角切りにする。 巻きずにサランラップをし、ごまを振り、酢飯、板のり、酢飯、さんまのかば焼き缶、人参、きゅうりを乗せ、手巻きする。</p> <p>②いとこ煮</p> <p>もち米はよく研いで、たっぷりの水に一晩浸しておく。 小豆は、水洗い後たっぷりの水で火にかける。一度煮こぼして再びたっぷりの水で火にかける。少し硬めで火を止める。ざるにあげて、汁と分けておく。 炊飯器に小豆を入れ、その上にもち米をパラパラと入れて、小豆の煮汁を少しずつ入れもち米の5～8mm位まで入れる。(煮汁がない時は水を入れる) 炊飯器のスイッチを入れ、終了したら割りばしで所々に穴をあけ、砂糖と塩を加え再びスイッチを入れる。スイッチが切れたらよくかき混ぜる。</p> <p>③魚と野菜の甘辛煮</p> <p>魚に米粉をまぶし揚げる。オクラは包丁目を入れる。 ピーマンは4つ割りにする。大根は4等分し半分に切る。野菜類を素揚げにする。 砂糖、酒、しょう油を煮立てて、揚げたものをからめる。</p> <p>④煮つけ</p> <p>粉末だし、酒、しょう油、みりん、水を加えて煮立てる。 さつま揚げは、斜めに半分にする。 人参、じゃが芋は乱切りにする。先ほどの煮汁に入れて柔らかくなるまで中火で煮る。</p> <p>⑤ひれ肉おから揚げ</p> <p>ひれ肉は、塩、こしょう、米粉、卵、乾燥おからでヒレカツを作る。 残った卵液に、米粉、乾燥おから、玉ねぎ(みじん切り)、しらすを入れてボールを作る。 なすは、包丁目を入れる。 ヒレカツ、しらすボール、なすを揚げる。</p> <p>⑥もずくの酢の物</p> <p>生もずくは、水で洗い熱湯を通し大きめに切る。きゅうりは、薄く輪切りにする。 酢、砂糖、塩を加え良くかき混ぜて、もずく、きゅうり、トマトを入れて混ぜ、少し置いて味をなじませる。</p> <p>⑦漬物</p> <p>なす漬け、しそ巻き(家庭で自家用とし作っているものを使用)</p>
---------------------------------------	--

