

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】

No.1

都道府県名	神奈川県		
JA名	JAはだの		
組織・グループ名	女性部趣味グループ オリーブの会		
弁当名	秦野の大地を召し上がれ～骨げんき弁当～	調理月日	6月29日
弁当の対象者	ミニデイサービス参加者向け		
アピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・骨を強くする食材(生鮭、粉チーズ、小松菜、ひじき、しらす、牛乳)を使用しています。</li> <li>・使用した野菜は弁当作成者が朝採りした新鮮なものを使用しています。</li> </ul>		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①雑穀ご飯</p> <p>白:精白米 280g 黒:雑穀 20g</p> <p>②魚のピカタ</p> <p>黄:たまご 40g 黄:粉チーズ 4g 緑:サラダ菜 40g 赤:ミニトマト 4個 緑:枝豆 80g 赤:生鮭 240g 小麦粉 12g サラダ油 小さじ4 塩・こしょう 少々</p> <p>③青菜のピーナッツ和え</p> <p>緑:小松菜 160g ピーナッツ粉 12g 砂糖 12g しょうゆ 20g</p> <p>④ひじきの酢の物</p> <p>黒:ひじき 4g 白:茹でしらす 8g 緑:きゅうり 120g 砂糖 8g 酢 16g</p>	<p>⑤煮物</p> <p>黄:じゃがいも 120g 赤:人参 60g 黄:茹で筍 80g 黒:こんにゃく 80g 緑:さやいんげん 32g 砂糖 20g しょうゆ 24g だし汁・塩 適量</p> <p>⑥牛乳寒天</p> <p>黄:みかん缶詰 400g 白:牛乳 800cc 粉寒天 8g 水 400cc 砂糖 120g</p> <p>⑦プラム</p> <p>赤:プラム 120g</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>・卵 ・乳 ・小麦 ・落花生</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①雑穀ご飯</p> <p>1.精白米の雑穀をいれて炊く。</p> <p>②魚のピカタ</p> <p>1.鮭に塩、胡椒をふり小麦粉をつけて余分な粉は落とす。 2.卵を割りほぐし粉チーズを加えてよく混ぜる。 3.枝豆を塩茹でする。 4.フライパンに油をひき、鮭を②にくぐらせ両面をこんがり焼く。 5.サラダ菜、ミニトマト、枝豆と一緒に盛り付ける。</p> <p>③青菜のピーナッツ和え</p> <p>1.小松菜を茹で水気を絞り、1.5cm～2cmの長さに切る。 2.ピーナッツ粉、砂糖、しょうゆをよく混ぜ、①と和える。</p> <p>④ひじきの酢の物</p> <p>1.ひじきをぬるま湯で戻して水気を切り、サッと茹でする。 2.胡瓜は薄切りにして、塩でもみ軽くしぼっておく。 3.しらすはサッと茹でする。 4.砂糖と酢を合わせ、1・2・3を加えて和える。</p>		

作り方	<p>⑤煮物</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.じゃがいもは皮をむき食べ易い大きさを切る。</li> <li>2.人参は皮をむいて乱切り。</li> <li>3.茹で筍は食べ易い大きさに切る。</li> <li>4.こんにやくは三角に切り茹でる。</li> <li>5.さやいんげんは3cm位に切り塩茹でする。</li> <li>6.1～4をそれぞれ別々に煮る。</li> <li>7.さやいんげんは熱いうちに煮汁に浸しておく。</li> </ol> <p>⑥牛乳寒天</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.みかん缶をざるにあけて汁気をきっておく。</li> <li>2.鍋に水と砂糖、粉寒天を入れて火にかけ、よく混ぜて溶かし、沸騰したら火を止める。</li> <li>3.2に牛乳を加えてよく混ぜてから、型に流し、かたまり始めたらみかん缶を飾る。</li> </ol>
-----	---

お弁当写真  
データ貼付欄

- ・女性部趣味グループ オリーブの会は栄養士の方々が集まって作ったグループです。今回のお弁当はオリーブの会の方々に献立を作って頂き、調理をサポートして頂きました。
- ・骨を構成する大事な栄養素のカルシウムが多く含まれた食材(牛乳・粉チーズ・しらす・小松菜)を使用しています。
- ・骨密度の上昇効果が高まるビタミンDが多く含まれている生鮭を使用しています。
- ・骨の重要な成分であるコラーゲンをつくるためのたんぱく質が多く含まれている食材(生鮭、卵、枝豆)を使用しています。
- ・コラーゲンをつくるために必要なビタミンCが多く含まれている食材(じゃがいも)を使用しています。
- ・5色の色を使い、見た目からも楽しめるお弁当になっています。