

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	長野県				
JA名	JA信州諏訪				
組織・グループ名	JA信州諏訪女性部ちの支部				
弁当名	栄養バランス満点弁当	調理月日	2018年7月27日		
弁当の対象者	家族全員(お爺ちゃん、お婆ちゃん、お父さん、お母さん、子供たち)				
アピールポイント	茅野市の地産地消たっぷり、栄養バランス(ま・ご・は・や・さ・し・い)を取り入れた弁当 猛暑に負けない体を!				
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	1 ごぼうとシーチキンの炊き込み御飯	白:米 2合 ごぼう 1本 シーチキンの缶詰 1缶(大) 赤:人参 1/2本 緑:さやいんげん 3本位	A 昆布(出し汁) 酒 大さじ2~3 薄口しょうゆ 大さじ3 塩 少々	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ごま 鶏肉	
	2 長いも煮しとオクラ、モロヘイヤのネバネバ和え	白:長いも 12cm位の長さのもの 緑:オクラ 4本	緑:モロヘイヤ 1/2袋 そばつゆの素 適量		
	3 おかひじきの煮ものあえ	緑:おかひじき 1袋 赤:人参 小1本 油あげ 1枚	白:ちくわ 1本 緑:ひたし豆 1/3袋 白:白ごま 少々		A 酒 大さじ2 みりん 大さじ1 しょうゆ 大さじ2 砂糖 小さじ1 油 大さじ2
	4 ブロッコリーと鶏のささみ中華風ごま酢和え	緑:ブロッコリー 中1個 白:鶏ささみ 2枚	A ごま油 大さじ3 酢 大さじ1 たかのつめ 少々 しょうゆ 小さじ2		
	5 シャキシャキ長いもの豚バラ巻き	白:長いも 130g 豚バラ肉 8枚 赤:人参 小1/2本	緑:青しそ 4枚 塩・こしょう 適量	A 砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ2 みりん・酒 各小さじ2	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 豚バラ肉 卵 かに ごま
	6 サラダの天よせ	A 棒寒天 1本 水 400cc 砂糖 50g	サラダの材料 緑:きゅうり 1本 白・黄:ゆでたまご 1個 赤:かにかま 1パック マヨネーズ 150g		
	7 なすの煮びたし	黒:なす 8本 揚げ油	だし汁 800cc しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ1	砂糖 小さじ2 酢 少々	
	8 蜜カボチャ	黄:カボチャ 1/2個 白:白ごま 適量	A はちみつ 150g しょうゆ 50cc	砂糖 100g 揚げ油	
	9 トマトのシロップ漬け	赤黄:ミニトマト 20~30個	シロップ	砂糖...50g 水...100cc	
	10 梅煮ゼリー	煮梅材料 緑:青梅 1kg(少し黄色になった梅でも大丈夫) 砂糖 500g	ゼリー材料 粉寒天 1本 水 400~500cc		

作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	1 ごぼうとシーチキンの炊き込み御飯	<p>①お米を研いで炊飯器に入れ、Aの調味料を入れて混ぜる。(30分位置く)</p> <p>②ごぼうはたわしできれいに洗い、ささがきにする。(あまり水に浸さない)</p> <p>③ささがきごぼうとシーチキンを研いだ米の中に入れてよく混ぜる。</p> <p>④人参、さやいんげんは茹でて、人参は花形、さやいんげんは細長く、薄く切っておく。</p> <p>⑤炊き上がったらくかき混ぜて、器に盛ったら色彩で人参、いんげんを散らす。</p>
	2 長いも蒸しとオクラ、モロヘイヤのネバネバ和え	<p>①長いもを3cmの厚さに切って蒸し器で蒸す。</p> <p>②オクラとモロヘイヤをさつと茹でて、切る。</p> <p>③蒸した長いもの真ん中をくりぬく、そこにオクラ、モロヘイヤ、をよく混ぜたものを入れる。そばつゆの素で味付けする。</p>
	3 おかひじきの煮ものあえ	<p>①おかひじきはきれいに洗い、茎の固い部分を取り除き、熱湯でさつとゆでる。(かために)人参は5cm長さの千切りにする。</p> <p>②油あげ、ちくわも5cm長さの千切りにする。</p> <p>③フライパンに油を入れて、中火で人参、ちくわ、油あげを炒める。(人参の食感を残す。)</p> <p>④Aの調味料を入れてさつと炒める。</p> <p>⑤火を消してから、茹でたおかひじきを入れて、ひたし豆も入れて和える。最後に白ごまを上から散らす。</p>
	4 ブロッコリーと鶏のささみ中華風ごま酢和え	<p>①ブロッコリーは洗って、ほぐして茹でる。(かために)茎も使う。</p> <p>②鶏のささみは筋を取って茹でる。</p> <p>③ささみが冷めたら手でほぐす。</p> <p>④ブロッコリーとささみをAの合わせた中に入れて味をなじませる。</p>
	5 シャキシャキ長いもの豚バラ巻き	<p>①長いもの皮をむき、拍子木切りにし、人参も同じように切る。豚バラ肉に軽く塩・こしょうをして下味をつける。</p> <p>②長いも、人参を青じそで包み、豚バラ肉1枚をクルクル巻きつける。もう一枚重ねて巻きつける。</p> <p>③フライパンに巻き終わりを下にして並べ、火にかける。(中火～強火)</p> <p>④Aの調味料を合わせておく。</p> <p>⑤③にAを入れ、煮詰めながら、絡めながら焼く。</p>
	6 サラダの天よせ	<p>①寒天はよく洗い水400ccに15分以上浸します。火をつけ寒天が溶けたら砂糖を入れ15分位煮詰める。</p> <p>②きゅうりは薄い輪切り、ゆでたまごは細かく刻む。かにかまは細くばらす。きゅうり、卵、かにかまをよく混ぜ合わせ、マヨネーズを入れてなめらかにする。</p> <p>③型に②のサラダを入れ、その中に①の寒天液を流し込み冷蔵庫で固める。</p>
	7 なすの煮びたし	<p>①なすはヘタを取って縦半分になり、皮目に数か所斜めの切り目を入れる。</p> <p>②フライパンに揚げ油適量を入れて170℃に熱し、なすを入れて3分ほど揚げる。</p> <p>③鍋にAを入れて煮たてなすを加えて煮る。火を止めて、そのまま冷まして味を含ませる。</p>
	8 蜜カボチャ	<p>①Aの材料を合わせ火にかけ沸騰させる。</p> <p>②カボチャは7mm位の厚さの半月切りにし、素揚げにする。</p> <p>③カボチャに蜜をかけいただく。</p>
	9 トマトのシロップ漬	<p>①砂糖と水を鍋に入れ、火にかけ、沸騰したら火を止め冷ます。</p> <p>②ミニトマトは湯むきし、①の中に入れ冷蔵庫で冷やす。</p>
	10 梅煮ゼリー	<p>①梅は洗って、一晩水の中に入れあく抜きする。</p> <p>②水気を切って、梅にフォーク又は剣山で穴をあける。</p> <p>③一晩冷凍庫で凍らせる。</p> <p>④炊飯器に砂糖と梅を入れて、保温で12時間かけて煮る。</p> <p>⑤水の中に粉寒天を入れ、だまにならないようにかき混ぜる。火をつけ中火で溶かす。</p> <p>⑥砂糖を入れ、煮たったら火を止める。</p> <p>⑦流し箱に煮梅を並べ、寒天液を入れて冷やして固める。梅1ヶ分を切り器に盛る。</p>

お弁当写真
データ貼付欄

