

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	長野県		
JA名	信州諏訪		
組織・グループ名	有志職員		
弁当名	ヘルシー弁当	調理月日	2018年7月20日
弁当の対象者	大人		
アピールポイント	野菜を使った弁当		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①アスパラご飯 ②肉詰めちくわ ③きゅうりの酢じょうゆ漬け ④あさりと小松菜の和え物 ⑤エビマヨ ⑥キャベツ入れポテトサラダ</p>	<p>①緑:アスパラ…1把、白:ご飯…4杯分、塩…小さじ2/3、サラダ油…大さじ2 ②白:太目のちくわ…2本、赤:豚肉しゃぶしゃぶ用…120g、白:玉ねぎみじん切り…大さじ4、片栗粉…大さじ2、塩・こしょう…適量、煮汁(A)⇒みりん…大さじ2、酒…大さじ2、しょうゆ…大さじ1、水…1カップ ③緑:きゅうり…300g、黄:新しょうが…1かけ、粗塩…小さじ1、A⇒しょうゆ…大さじ1、酢…大さじ1、砂糖…大さじ1 ④緑:小松菜…300g、赤:冷凍あさり…100g、黒:わかめ…20g、薄口しょうゆ…大さじ1、酒・みりん…各大さじ2、だし汁…300g、塩…少々 ⑤赤:えび…20尾、赤:とまと…1個、白:玉ねぎ…20g、緑:青じそ…10枚、A⇒マヨネーズ…大さじ3、ケチャップ…大さじ2、昆布茶…小さじ1 ⑥白:じゃがいも…400g、緑:きゃべつ…100g、赤:ツナ缶…小2缶、赤:人参…40g、マヨネーズ…大さじ3、塩・こしょう…各少々</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①アスパラご飯 ②肉詰めちくわ ③きゅうりの酢じょうゆ漬け ④あさりと小松菜の和え物 ⑤エビマヨ ⑥キャベツ入れポテトサラダ</p>	<p>①ご飯は普通に炊く。アスパラの根元のかたい部分は、皮むきでむき、ななめ薄切りにする。フライパンにサラダ油を熱してアスパラを炒め、塩を振って火を止める。ご飯が炊けたらアスパラの1/3を残して、ご飯に混ぜる。器に盛ったら残り1/3残を散らす。</p> <p>②豚肉と玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉と塩・こしょうをして混ぜ合わせる。それをちくわの中にしっかりと詰める。詰めづらい場合は、ちくわを半分に切って入れる。鍋に煮汁を入れ、弱火で肉に火が通るまで煮る。食べやすい大きさに切る。</p> <p>③きゅうりはバットに入れ、熱湯をかけて10分おき、水を切って1cmの輪切りにする。新しょうがは細切りにする。ビニール袋にキュウリ、新しょうが、Aを入れて袋の上からもみ、袋の口を縛って冷蔵庫で冷やす。</p> <p>④小松菜は2cm長さに切り、湯に塩少々を入れて茹でる。ざるに上げて冷水にとる。あさは、鍋にだし汁300ccと酒、みりん、しょうゆを入れて煮る。煮汁は冷ましておく。冷えたら小松菜の水気を絞り、わかめをあさりの鍋に入れて、小松菜に味が染みたらできあがり。</p> <p>⑤えびは殻と尾を外しておく。トマトは湯向きして、1cm角に刻む。玉ねぎ、青じそ、みょうがは、それぞれみじん切りにし、Aと一緒にボウルに入れ混ぜておく。えびは小麦粉を薄くまぶして、フライパンにごま油を入れて両面を焼く。ボウルの中にエビを入れて混ぜ合わせる。</p> <p>⑥じゃがいもは皮をむき、1個を5つに切る。人参は薄いいちょう切りにする。きゃべつは千切りにして塩少々を振り、10分おいて水気を絞る。鍋にじゃがいもがかぶるぐらいの水を入れ、蓋をして弱火でやわらかくなるまで茹でる。その後、お湯を切ってボウルに移してつぶし、粗熱が取れたらキャベツと人参を加えてマヨネーズと汁気を切ったツナを加えてできあがり。</p>	

お弁当写真  
データ貼付欄

