

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	松本ハイランド		
組織・グループ名	女性部波田支部		
弁当名	モリモリ弁当	調理月日	平成30年7月6日
弁当の対象者	まだまだ元気な働き者の高齢者へ		
アピールポイント	野菜のボリュームたっぷり。噛むことで唾液を出して健康維持しよう！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>ミルフィーユおにぎり (牛乳パック1本分) 手作りソーセージ</p> <p>信州サーモンのムニエル</p> <p>野菜のカップオムレツ</p> <p>噛みかみサラダ</p> <p>オレンジの2層ゼリー</p>	<p>ご飯800g 卵2個(黄) 塩少々 砂糖小さじ1 油大さじ1</p> <p>大葉8枚(緑) 塩昆布50g かにかま6本 いりごま適量 焼のり4枚程度(黒) 400g(白) セージ10枚 にんにく2かけ ナツメグ小さじ パセリ2枝 バジル10枚 塩小さじ1と1/2 黒こしょう適量 卵白1個分 小麦粉大さじ2</p> <p>信州サーモン(お弁当サイズ切身)4切 しめじ1/3袋 えのき1/4袋 玉ねぎ1/4個 人参1/4本 レモンスライス2切れ 塩・こしょう少々 小麦粉適量 油適量</p> <p>卵2個(黄) ブロッコリー1/4株 ミニトマト4個(赤) 玉ねぎ1/4個 かぼちゃ中1/8個 かつお節2袋 塩小さじ1/2 こしょう少々 粉チーズ小さじ2</p> <p>人参1/2本(赤) 枝豆1/2袋(緑) カーリーケール(緑) 干しりんご30g くるみ50g(白) 白ごま大さじ1 <ドレッシング材料> バルサミコ酢大さじ1/2 オリーブオイル大さじ2 塩少々 あらびきこしょう少々 マスタード大さじ1/2 メープルシロップ大さじ1/2 100%オレンジジュース250ml(黄) 砂糖40g 粉ゼラチン10g 水50cc 牛乳100cc(白) 生クリーム100cc(白) 卵1/2個</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 小麦 サーモン チーズ 豚肉</p> <p>ごま オレンジジュース ゼラチン 牛乳 生クリーム 卵 りんご くるみ</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>ミルフィーユおにぎり</p> <p>手作りソーセージ</p> <p>信州サーモンのムニエル</p> <p>野菜のカップオムレツ</p>	<p>①卵を溶き、塩・砂糖で味付けし、油をひいたフライパンでいり卵を作る。かにかまは裂く。大葉は洗って水けをふく。ご飯は普通に炊いておく。</p> <p>②空の牛乳パックを横1辺を切り抜いた状態にし、内側にラップをし、焼のりをしく。→ご飯の1/4量を敷き詰める。→いり卵を均等に乘せる。→ご飯1/4量→大葉→塩昆布を均等に乘せる。→ご飯1/4量→かにかまといりごまを乗せる。→ご飯1/4量→軽く押す。→海苔とラップごと四角に包んで軽く押して形を整える。(ご飯を乗せた後はその都度、スプーン等で軽く押す)</p> <p>③断面が3層の具材が出るように8等分に切る。(濡らしたペーパーで1回ずつ包丁の刃を拭きながら)</p> <p>①ソーセージ、パセリは細かく刻む。にんにくはすりおろす。</p> <p>②ポウルにひき肉と塩を入れ、粘りが出るまで手でよく練る。卵白、小麦粉、セージ、パセリ、にんにく、ナツメグ、黒こしょう(少し多めに)加え、全体が均一になるまで混ぜる。</p> <p>③10cm幅のクッキングシートを6枚用意し、②の種を6等分してシートの中央に棒状にしてのせ、太さ2.5cm位に整えて包み、両端をひねる。これを6本作る。</p> <p>④フライパンに1cm位の水を入れて沸騰させ、③のシートの合わせ目を上に向けて蓋をし、15分位蒸し焼きにする。</p> <p>⑤フライパンに油をひき、軽く焦げ目がつく程度に焼き、斜め1/2にカットする。</p> <p>①サーモンの切身に軽く塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。</p> <p>②玉ねぎはうすくスライス、人参は千切り、しめじはほぐし、えのきは1/2長さにカットする。</p> <p>③フライパンに油をひき、①のサーモンを入れて中火で3分ほど焼く。裏返して②の具材をサーモンの上に乗せて軽く塩を振って蓋をし、更に3～4分蒸し焼きにする。</p> <p>④③を取出し、レモンスライスを半月切りにして、皮の部分に切れ目を数か所入れ、サーモンの上に飾る。</p> <p>①かぼちゃは2cm角にカットし、レンジで竹串が通るまで加熱する。</p> <p>②ブロッコリーは下ゆでし、玉ねぎはスライス、ミニトマトは洗ってへたをとる。</p> <p>③卵は溶いて、塩・こしょうと、粉チーズを入れてさらによく混ぜる。</p> <p>④お弁当カップの底にかつお節1/2袋を敷き詰める。その上に①～②の野菜を乗せ、③の液を注いで180℃のオーブンで25分焼く。</p>	

