

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	JAみなみ信州		
組織・グループ名	エプロンサポーター下條		
弁当名	骨骨(こつこつ)元気弁当	調理月日	平成30年8月8日
弁当の対象者	中高年		
アピールポイント	栄養バランスを考えて五色の食材を選びました。ホエイ(ミルク酢)を使うことで、カルシウムをより多く摂取でき、なおかつ減塩となるよう工夫しています。		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	・鶏肉と高野豆腐の甘酢あん	鶏むね肉1/2枚(赤)、高野豆腐1/2枚(白)、舞茸1/4パック(白)ピーマン1/2個(緑)、カラーピーマン1/4個(赤・黄色)めんつゆ、小さじ1、ホエイ200cc、ポン酢大さじ2片栗粉大さじ1、しょうゆ小さじ1、酒小さじ1	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの  ホットケーキミックス
	・金時草の梅おかか和	金時草ゆでたもの50g(緑)、梅干大1/4個、かつお節(黒)	
	・長いも蒸しケーキ	ホットケーキミックス50g、ホエイ50cc、長いも50g(白)ふのり少量(赤)、干しぶどう5粒(赤)、手作りすももジャム(赤)	
	・ピクルス	きゅうり1本(緑)、大根200g(白)、にんじん1/2本(赤)、ローリエ1枚、ほめられ酢200cc、黒こしょう5粒	
	・つけあわせ	ミニトマト(赤)、リーフレタス(緑)、ブロッコリー(緑)、パセリ(緑)、スイスチャード(緑)	
	ご飯	米(白)2合、ミルク酢200ml、梅干(赤)いりごま(白)	
	鮭のしそ竜田揚げ	甘塩鮭(赤)2切れ、しその葉5~6枚(緑)酒大さじ1.しょうゆ小さじ1、片栗粉、油、適量	
	ヒジキの炒め煮	ヒジキ(黒)15g、油揚げ(白)1/2枚、にんじん(赤)1/4本、蒸し大豆(ドライパック)(白)1/2袋、酒、みりん、しょうゆ各大さじ1と1/2、砂糖大さじ1/2、炒め油適量	
	レンコンの煮なます	れんこん(白)150g、にんじん(赤)30g、しらたき(白)きりこぶ(黒)、だし汁100ml、薄口しょうゆ、酒、みりん、酢各大さじ1ごま油適量、すりごま(白)大さじ1	
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ(黄色)150g、玉ねぎ(白)マヨネーズ大1、ほめられ酢小1、レーズン(黒)、スライスアーモンド(白)、ミルク酢適量	
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	・鶏肉と高野豆腐の甘酢あん	①高野豆腐の両面にめんつゆを吸わせ、水で戻す。 ②鶏むね肉を一口大に切り、しょうゆと酒でつける。 ③高野豆腐を4等分、舞茸はさいて、カラーピーマンとピーマンを一口大に切る。 ④鶏むね肉と高野豆腐に片栗粉をまぶして揚げる。 ⑤舞茸、カラーピーマン、ピーマンはさっと火を通す。 ⑥ホエイ、ポン酢、片栗粉を火にかけてとろみをつけて具材をすべてあえる。	
	・金時草の梅おかか和	①金時草はさっとゆでる。 ②梅干の種を取ってつぶす ③ゆでた金時草を1cm幅に切り、つぶした梅干とかつお節をあえる。	
	・長いも蒸しケーキ	①ふのりを3分ほど水で戻し、細かく刻む。 ②ホットケーキミックスとホエイを良く混ぜ、すった長いもとふのりも加えて一緒に混ぜる。 ③②をカップに入れて干しぶどうを飾る。 ④10分程度蒸して、すももジャムを載せて出来上がり。	
	・ピクルス	①きゅうり、大根、にんじんは5~6cmの長さのスティック状に切りそろえる。 ②ジップロックに切った野菜を入れ、ほめられ酢、ローリエ、黒こしょうを入れる。 ③2時間以上漬けたら出来上がり。	
	・つけあわせ	①ミニトマトは洗って、へたを取っておく。 ②ブロッコリーはゆでておく。なるべくペーパーで水分を取る。 ③リーフレタス、パセリ、スイスチャードは洗ったらペーパーで水分を取る。	
	ミルク酢(ホエイ)	①鍋に牛乳1ℓを入れて、火をかける ②3分ほどして80℃ぐらいになったら火を止め、酢75mlを全体に回し入れる ③へらでゆっくり3~5回まぜ、ざるにクッキングペーパーを敷きこす。	

作り方	ご飯 (梅干し、炒りゴマ)	①米を洗って30分浸水しておく ②ざるでしっかりと水を切り、炊飯器に入れる。 ③ミルク酢を入れ、分量の水を加えて炊く
	鮭のしそ竜田揚げ	①鮭一切れを2〜3に切り分け、調味料をふりかけ10分置く ②小さくちぎったしその葉を①の鮭にまぶしつけ、さらに薄く片栗粉をまぶしつけ、全体にしそと粉がうまくつくようにし、中温の油で3分ほど揚げる。
	ヒジキの炒め煮	①ヒジキは水に20〜30分つけて戻しざるに上げて水洗いし、水気を切っておく。 ②油揚げは熱湯にくぐらせ油抜きする ③油揚げ、にんじんは細切りにする ④鍋に油を熱し、にんじんをさっと炒め、ヒジキ油揚げを加え、水少々と調味料、大豆を加え落としふたをして煮る。 しばらくしたら、ふたを取り煮汁がなくなるまで煮付ける。
	レンコンの煮なます	①れんこんは皮をむいて半割りにし、さらに薄切りにする。にんじんは細切りにする。 ②切りこぶはさっと水洗いしておく ③しらたきは水を切って3〜4cmの長さに切る。 ④鍋にごま油を熱し、にんじん、れんこんを炒め、しらたき、きりこぶを加え、だし汁、調味料を加え、落としふたをして、煮汁がなくなるまで煮る。 煮汁がなくなったら酢を入れてまぜ、火を止めてすりごまをまぶす。
	かぼちゃのサラダ	①かぼちゃはわたを取り、外皮をむいて切り分け蒸しておく。 ②レーズンはあらかじめミルク酢につけ戻しておく。 ③スライスアーモンドはフライパンでローストしておく。 ④玉ねぎはスライサーで薄切りにし、水にさらす。 ⑤ゆでたかぼちゃをつぶし、レーズンスライスアーモンド、水切りした玉ねぎを加え、和える。 ⑥ラップで型を整える。

