

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	新潟県		
JA名	JA柏崎		
組織・グループ名	JA柏崎女性部 田尻支部		
弁当名	柏崎・海と山の恵み「いただきます」弁当	調理月日	8月8日
弁当の対象者	子供も大人も全対象		
アピールポイント	柏崎の豊かな海と山の恵みを食材にしています。あまりに美味しそうで、我慢できずに「いただきます」と言って食べてほしいです。「みんな元気で」を願い、笑顔満点をイメージしたお弁当です。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:米 300g ウコン(ターメリック) 小さじ1/2 サラダ油 大さじ1/2 塩 少々 緑:枝豆 100g</p> <p>② 白:米 300g 黒:黒豆 100g 黒:塩昆布 5g 酒 大さじ1</p> <p>③ 赤:人参 1本 白:さつま揚げ 2枚 緑:ピーマン 1個 ごま油 適量 ほめられ酢 大さじ3</p> <p>④ 黒:干し椎茸 4枚 醤油 大さじ1 砂糖 少々 昆布だし 適量</p> <p>⑤ 黄:卵 2個 白:しらす干し 10g 緑:ねぎ 1/4本 砂糖 大さじ1/2 塩 少々 醤油 少々</p> <p>⑥ 緑:きゅうり 1/2 緑:レタス 2枚 白:紫玉葱 1/4個 赤:パプリカ 1/6 赤:ミニトマト 4個 白:豆腐 1/6丁 オリーブオイル 大さじ1 酢 大さじ2 砂糖 大さじ1/2</p> <p>⑦ 黄:南瓜 300g 白:鶏挽肉 160g 片栗粉 適量 砂糖 大さじ1 醤油 大さじ1/2 水 50cc</p> <p>⑧ 黒:昆布(幅10cm×20cm)4枚 チャーシュー(幅10cm×1.5cm角)4本 白:大根(幅10cm)2本 赤:人参(幅10cm)2本 白:かんぴょう80cm 醤油・酒・砂糖・みりん 各大さじ3 チャーシュー調味料 醤油100cc 水100cc にんにく・しょうが 各1かけ</p> <p>⑨ 黄:糸瓜 200g 赤ワイン 200g</p> <p>⑩ 白:牛乳 250cc 粉ゼラチン 2g 砂糖 30g 赤:ブルーベリー 30g 砂糖 10g ディル・花 適量</p> <p>⑪ フルーツ 緑:キウイフルーツ 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</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① ターメリックライス お米を研ぎ、炊飯器に通常の水加減でウコンを入れて、お米を炊く。枝豆は茹でて、皮をむき炊きあがったご飯に混ぜる。</p> <p>② 黒豆ごはん 黒豆を皮がはじける程度に炒め、全部の材料を炊飯器に入れて炊く。</p> <p>③ さっぱり人参きんぴら 人参・ピーマンは千切り、さつま揚げは細切りする。フライパンにごま油を入れて、人参とピーマンを入れしんなりしたら、さつま揚げを入れる。ほめられ酢を回しかけて、水分がとんだら出来上がり。</p> <p>④ 椎茸の煮物 干し椎茸は前日に戻しておく。鍋に戻し汁・醤油・砂糖・昆布だし入れ、戻した椎茸を入れて煮含める。</p> <p>⑤ しらすとねぎ入り卵焼き ねぎは細切りし、卵は溶いて、しらす干しやねぎ・調味料をいれる。油を引いた卵焼き器で中火で焼く。</p>		

作り方

- ⑥ サラダ(豆腐ドレッシング)
きゅうりは薄切り、レタスはざく切り、紫玉葱・パプリカは細切りに切る。
オリーブオイル・酢・砂糖を良くかき混ぜて、そこに豆腐も入れる。
野菜にドレッシングをかける。
- ⑦ 南瓜のそぼろ煮
南瓜は種をとり、1口大の乱切りに切る。鍋に水と砂糖を入れ、柔らかくなるまで煮る。鶏肉をほぐし入れ、醤油で味付けをする。片栗粉を適量の水で溶き、鍋にまわしながら入れて、適度のとろみを付ける。
- ⑧ チャーシューの昆布巻き
昆布は汚れをとり、水に10分浸しザルにあける。つけ汁はこしておく。かんぴょうは塩でもみ水で洗い水分を切る。
大根・人参は昆布幅に切る。昆布でチャーシュー・大根・人参を巻いて、かんぴょうで結ぶ。
鍋に昆布巻きと昆布のつけ汁・酒にかぶる位の水をいれ、アクを取りながら弱火で煮る。
砂糖・醤油を加え更に煮込む。柔らかくなったら、みりんを加える。
※チャーシューは豚肉のバラ肉を上記の材料で、ことこと柔らかくなるまで煮て作ったもの
- ⑨ 若穫り糸瓜の赤ワイン漬け
糸瓜の皮はピーラーでむき、1cm×4cmのたんざく切りにする。器に糸瓜を入れて、赤ワインを注ぎ、軽く重しをして、1日位漬けます。
- ⑩ 牛乳かんてんブルーベリー添え
鍋に牛乳と粉かんてんを入れて、かき混ぜながら火にかける。沸騰する前に火を止めて、容器に流し入れ、冷やし固める。
鍋にブルーベリーと砂糖を入れ、火にかけて煮詰める。ディル・ブルーベリーを添える。
- ⑪ キウイフルーツをカットして添える

お弁当写真
データ貼付欄