

**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	三重県			
JA名	JA松阪			
組織・グループ名	JA松阪大足店女性部 きっするんず			
弁当名	松阪ギュッとモーツと弁当	調理月日	平成30年7月20日	
弁当の対象者	若者から高齢者まで			
アピールポイント	猛暑を吹っ飛ばせ！元気弁当。 松阪の郷土料理を大切に思い、地元の肉と野菜と果物の相性を楽しんでもらえる弁当。			
使用食材料量	松阪赤菜ごはん	白 米1合 ゴマ少々	赤 松阪赤菜漬け200g	
(4人前の食材料名とその量)	牛肉の手こね寿司	白 米1合 黄 生姜50g 黒 刻み海苔 適量	赤 牛肉100g 緑 大葉10枚	
	飛竜頭	A「酒・砂糖・たまり各大さじ1」、らっきょう酢大さじ3、ゴマ少々 黄 とうもろこし30g 赤 人参30g 黄 さつまいも30g 白 豆腐1丁	黒 ひじき30g 緑 枝豆30g 白 長いも100g 黄 卵1個	
	煮しめ	あん 出汁200ml、醤油・みりん・酒・酢・片栗粉・各大さじ1 赤 鶏もも肉1枚 赤 人参60g 黒 干し椎茸4枚 赤 赤パプリカ40g(B)	黄 かぼちゃ150g 黒 こんにゃく195g 緑 オクラ8本(B) 黄 黄パプリカ40g(B)	
	卵焼き	A「出汁200ml、醤油・酒・砂糖各大さじ3」、サラダ油適量 黄 卵4個	黒 焼き海苔1/2枚	
	みかんとモロヘイヤのサラダ	緑 モロヘイヤ100g 赤 二十日大根5個	黄 グレープフルーツ100g	
	ゴーヤのマリネ	A「酢・オリーブオイル・各大さじ1、塩・黒こしょう・わさび各少々」、はちみつ適量 緑 ゴーヤ1本 赤 人参1/2	白 玉葱1/2	
	梨とオクラの豚肉巻	塩少々、ほめられ酢大さじ3、粒マスタード大さじ1 赤 豚肉200g 白 梨1/2個	緑 オクラ8本	
	あいませ	サラダ油適量、ゆずポン酢大さじ3 黒 干し椎茸8枚 白 れんこん40g 緑 枝豆50g	赤 人参60g 黒 昆布30g	
	トマトと牛乳のゼリー	塩・ゴマ各少々、砂糖大さじ4、酢大さじ2 赤 ミトマト10個 白 牛乳500ml A「ゼラチン10g、お湯100cc」 くだものを漬けて飲みませ・はちみつ各適量	赤 トマト1個 黄 レモン汁大さじ2 B「ゼラチン5g、お湯50cc」	
				食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
				卵
				牛乳

<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p><b>【1】松阪赤菜ごはん</b> ①ごはんをひと肌ぐらいにさまし、松阪赤菜漬けとゴマを混ぜる。</p> <p><b>【2】牛肉のてこね寿司</b> ①ごはん、らっきょう酢を混ぜ、酢飯を作る。 ②Aの調味料を煮たせ、牛肉と生姜を入れ、汁がなくなるまで煮る。酢飯に混ぜる。 ③大葉を千切りする。 ④牛肉を混ぜた酢飯の上に大葉、きざみ海苔、ゴマをふる。</p> <p><b>【3】飛竜頭</b> ①豆腐は水切りをしてつぶす。 ②枝豆はさやごと塩茹でをし、さやから出す。 ③人参、さつまいも、長いものは細かく切る。 ④とうもろこしは、包丁で削る。 ⑤ ①～④に卵とひじきを入れ混ぜ、かたちを整え、サラダ油で揚げる。 ⑥あんを作り、飛竜頭にかける。</p> <p><b>【4】煮しめ</b> ①鶏肉、カボチャ、干し椎茸は一口大に切る。 ②人参は花型に切る。 ③サラダ油を熱し、鶏肉が白くなるまで炒め、Aの調味料で味を調え煮る。 ④Bの野菜を塩ゆでし、③に入れさっと煮る。</p> <p><b>【5】玉子焼き</b> ①卵4個をときほぐし、Aの調味料を入れよく混ぜる。 ②玉子焼き器に、サラダ油を熱し、①を3分の1流し、海苔の半分をのせ、クルクル巻いて焼く。繰り返し残りの卵と海苔も焼く。</p> <p><b>【6】みかんとモロヘイヤのサラダ</b> ①みかん(今回はグレープフルーツ)は、実だけにして、はちみつで漬ける。 ②モロヘイヤは塩ゆでし、氷水につけ、ざるに上げ絞る。 ③二十日大根は千切りし、氷水につけ、ざるに上げ絞る。 ④Aの調味料を混ぜる。 ⑤ ①と②と③を混ぜ、④をかけ、軽く混ぜる。</p> <p><b>【7】ゴーヤのマリネ</b> ①ゴーヤは縦半分になり、種をとり、薄切にして塩で揉む。10分おいて熱湯をかけ氷水につけ、ざるに上げ絞る。 ②玉ねぎと人参は千切りし、氷水につけ、ざるに上げ絞る。 ③ほめられ酢とマスタードを混ぜ①と②を入れ混ぜる。</p> <p><b>【8】梨とオクラの豚肉巻</b> ①オクラは1本なり、さっと塩茹でする。 ②梨は短冊に切る。 ③豚肉にオクラと梨をのせ巻く。 ④フライパンにサラダ油を流し、③をのせ中火で焼く。 フライパンに広がった油をキッチンペーパーで取り、ゆずポン酢でからめる。</p> <p><b>【9】あいませ</b> ①干し椎茸は洗い水にもどし千切りにし、人参は千切り、れんこんはいちょう切りにする。 ②きざみ昆布も水にもどす。 ③鍋に塩、砂糖、酢を入れ沸騰させ、①②を入れ、水分がなくなるまで煮る。 ④すりゴマを入れ軽くかき混ぜる。</p> <p><b>【10】トマトと牛乳のゼリー</b> ①牛乳に「くだものを漬けて飲み酢」を少しずつ加えて混ぜる。 ②Aのゼラチンを溶かし、①へ入れ型に流し固める。 ③トマトとミニトマトの皮をむき、トマトは種を取り細かく刻む。ミニトマトは、スライスする。 ④刻んだトマトにはちみつを入れ煮詰め、最後にレモン汁を加える。 ⑤Bのゼラチンを溶かし④に入れる。 ⑥ ②が固まったらスライスしたミニトマトをのせ、⑤を流し冷蔵庫で固める。</p>
---------------------------------------	--

お弁当写真  
データ貼付欄

