

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	三重県		
JA名	JA鳥羽志摩		
組織・グループ名	JA鳥羽志摩女性部		
弁当名	まめな弁当	調理月日	8月20日
弁当の対象者	中高年対象		
アピールポイント	まめ(鳥羽志摩の方言で元気と健康の意味)になるよう意識して作りました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 黄:サツマイモ 2本 砂糖 大さじ6 レモン汁 大さじ4</p> <p>② 黒:乾燥あらめ 15g 緑:大根 4~5cm 緑:ニンジン 1/2本 緑:キュウリ 1本 黄:刻みあげ 15g 酢 大さじ1.5 砂糖・醤油 各大さじ1/2 塩 少々</p> <p>③ 黄:みかん缶 1 黄:チェリー缶 1 緑:キウイフルーツ 1個 黒:黒豆(煮豆) 1袋 粉末寒天 1袋 牛乳 大さじ1</p> <p>④ 赤:あん 120g 寒天液1 粉末寒天1g 砂糖 5g 寒天液2 粉末寒天2g 砂糖 10g</p> <p>⑤ 赤:プチトマト 10~12個 エクストラバージンオイル 大さじ1 はちみつ 大さじ1 米酢 小さじ2</p> <p>⑥ 白:米 2合 緑:赤パプリカ 1個 黄:トウモロコシ 1本分 赤:ちりめんじ 50g 黄:エダマメ 30g 酒 大さじ1 塩 小さじ1 エダマメ湯がく塩 適量</p> <p>⑦ 赤:アジ 4尾 赤:梅干し2~3個・黄:卵1~2個・白:薄力粉大3 緑:大葉 8枚 パン粉 適量 塩コショウ 少々</p> <p>⑧ 赤:鶏むね肉 200g A(醤油、酒、片栗粉、各小さじ2)油大2 緑:赤ピーマン 2個 B(醤油、水、酒、各大さじ1・砂糖小さじ1 緑:緑ピーマン 6個 ・塩少々)ごま油少々</p> <p>⑨ 黄:カボチャ 350g A白:小麦粉・黄:溶き卵 ・パン粉 各適量 赤:豚ロース薄切り 8枚 レモン 塩・コショウ・揚げ油</p> <p>⑩ 黄:卵 4個 緑:大根 2cm 緑:ニンジン 1/4本 緑:大葉 2枚 緑:パプリカ 1/4個 黒:煮黒豆 少々 ごま油 適量</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>-----</p> <p>牛乳 卵 小麦粉</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① サツマイモを1cm幅の厚さに切り、鍋に入れ水をひたひたに入れる。砂糖、レモン汁を入れサツマイモに火が通るまで中火で煮る。火からおろし30分以上置く。</p> <p>② あらめをさっと洗い水に浸ける。柔らかくなったら軽くあらめを揉む。ザルにあげて水切をする。大根・ニンジン・キュウリは千切りし、塩もみし絞る。材料すべてを三杯酢で混ぜる。</p> <p>③ みかん缶とチェリー缶は缶から出しザルにあげておく。キウイフルーツは皮をむき切っておく。鍋に粉末寒天と水500mlを入れ火にかける。寒天が溶けたら砂糖・牛乳を入れ混ぜる。その後、粗熱を取り型に流し入れフルーツと黒豆を入れ冷蔵庫で冷やし固める。</p>		

- ④ 寒天液1の材料を鍋に入れ寒天を煮とかしたら型に流します。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めます。餡を1個分(30g)ずつ丸めてラップにくるみ、冷やします。
寒天液2の材料を鍋に入れ、寒天を煮とかしたらそのまま粗熱が取れるのを待ちます。
寒天液1が固まった上に餡を乗せます。寒天液2の粗熱が取れたら寒天液1の餡の横から注ぎ入れ冷蔵庫で冷やし固めて完成
- ⑤ プチトマトはヘタを取りきれいに洗う。お尻の部分につまようじで一か所穴をあけておく。
小鍋にお湯を沸かしプチトマトを熱湯にさっとくぐらせて冷や水に取り、湯むきする。
オリーブオイル・はちみつ・米酢を厚手の密封できる袋に入れよく揉み合わせておく。
湯むきしたトマトの水気をふき取り、マリネ液に漬けて冷やし固めて2時間～半日寝かせれば完成
- ⑥ 米をとき30分おいておく。今回は冷凍トウモロコシを使用
釜に水加減を2合に合わせ酒と塩を加えて軽く混ぜ、トウモロコシを入れて炊く。
エダマメは塩ゆでし、赤パプリカはみじん切りにしておく。
炊き上がったご飯にエダマメ・赤パプリカ・ちりめんじゃこを混ぜ合わせる。
- ⑦ アジはぜいごを取り、3枚におろし塩コショウをふる。梅干しは種を取り除いてたたいておく。
それをアジにまんべんなく塗りその上に大葉を乗せ軽く押さえる。
溶き卵に薄力粉を混ぜたものにアジをからめ、パン粉をつける。
揚げ油で色よく揚げる。
- ⑧ 鶏むね肉は細切りし、Aをもみ込む。ピーマンは種を取り除き細切りにする。
フライパンに油を入れ、鶏肉をほぐしながら炒め、赤ピーマンを加えて炒め、
緑ピーマンも加えてひと混ぜしBを入れ強火で炒める。香りづけにごま油を入れる。
- ⑨ カボチャは横半分に切ってから縦4つに切る。耐熱皿に並べてラップをかけ6分ほど
電子レンジでチンし、冷ます。豚肉に塩コショウ少々ふってカボチャを巻きAの衣を順
につけ、170度の揚げ油でカラッと揚げる。
- ⑩ ニンジン、パプリカ、大根、大葉はみじん切りにし、黒豆は煮豆を使用
卵4個を割りほぐしかき混ぜ、他の材料を入れて混ぜる。
フライパンにごま油を入れ、卵焼きを作る

お弁当写真
データ貼付欄

