

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	滋賀県		
JA名	JA東びわこ		
組織・グループ名	陽だまりの会 たん・とん		
弁当名	豆でおたっしゃ弁当	調理月日	7月19日
弁当の対象者	中高齢者		
アピールポイント	5色の旬が薫る昔懐かしい料理を詰め込みました。		
使用食材量	<p>①赤飯 ・白:米…0.5合 ・白:もち米…1合 ・赤…小豆…40g</p> <p>②乳清入りおこわ ・白:米…1合 ・白:もち米:1合 ・白:乳清…200ml ・赤シソ粉…小さじ2</p> <p>③豚肉の梅酒煮 ・赤:豚肩ロース肉…500g ・黄:煮卵…4個 A【・梅酒…300cc ・醤油…100cc ・黄:生姜スライス:2枚】</p> <p>④にんじんの酢みそあえ ・赤:にんじん…1本(約120g) A【・みそ…大さじ2と1/2 ・砂糖…大さじ1と1/3 ・酢…大さじ1と1/3】</p> <p>⑤なすのなべしぎ ・黒:なす…6個 A【・砂糖…30g ・みそ…50g ・日本酒…適量】 ・緑:ししとう…8本 ・ごま油…大さじ1 ・サラダ油…大さじ1 ・白:白いりごま…大さじ2</p> <p>⑥長芋の梅酢漬け ・白:長芋…4～5cm ・減塩梅酢…適宜 酢…適宜</p> <p>⑦かぼちゃのきんぴら ・黄:かぼちゃ…1/6個(200g) A【・薄口醤油…大さじ3/4 ・みりん…小さじ1と1/2 ・砂糖…小さじ2】 ・酒…大さじ2と1/2 ・ごま油…大さじ3/4 ・白:白いりごま…少々</p> <p>⑧紫細なすのごま和え ・黒:紫細なす…2個 ・白:白すりごま…大さじ1 ・醤油…小さじ1</p> <p>⑨おくらのごま和え ・緑:おくら…4本 ・白:白すりごま…大さじ1 ・醤油…小さじ1</p> <p>⑩ひじきの大豆の煮物 ・黒:ひじき(乾燥・洗って水気を絞る)…18g ・黄:ゆで大豆…100g ・赤:人参(干切り)…1/4本 ・緑:インゲン…100g ・白:白すりごま…大さじ1 A【・白:牛乳…200ml ・水…50ml ・みりん…大さじ1 ・しょうゆ…小さじ1 ・減塩あごだし…小さじ1/2】</p> <p>⑪大豆のさんしょ煮 ・黄:大豆の水煮…1カップ(約120g) ・白:しらす…30g ・粒ざんしょう…小さじ1/2 A【・酒…大さじ4 ・砂糖…大さじ2 ・みりん…大さじ2 ・醤油…大さじ2】</p> <p>⑫あんこもち ・砂糖…20g ・白玉粉…100g ・白:乳清…100ml ・赤:こしあん…大さじ4</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>・卵 ・乳</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①赤飯 ・小豆はさっと洗い、小豆から4～5cmくらいの高さに水を入れ、一度沸取るために、お湯を捨てる。もう一度同様に、水を入れ、沸騰させてから30分煮る。途中水がなくなった場合は追加する。小豆を煮ている間にもち米と米と一緒に洗い、ザルにあげる。小豆が固めに煮えたら、煮汁を全て取っておく。炊飯器の釜にザルにあげたもち米・米・煮汁を入れてから炊飯器の目盛りまで水を入れ、煮た小豆を入れ、炊飯する。</p> <p>②乳清入りおこわ ・米ともち米は、洗って1.5合の目盛りまで水を入れて炊飯する。炊飯後、器に盛り付け、赤シソ粉をふりかける。</p> <p>③豚肉の梅酒煮 ・豚肩ロースをタコ糸でぐるぐる巻きに縛り、Aの調味料を入れ、落し蓋をして中火で火が通るまで煮る。途中で卵を入れ、煮卵にする。</p> <p>④にんじんの酢みそあえ ・にんじんは細切りにし、約2分ゆで、ざるに取る。Aを混ぜ合わせ、ゆでたにんじんと和える。</p>		

<p>作り方</p>	<p>⑤なすのなべしぎ ・なすは縦半分に切って斜め1cm幅に切り、水に放ちアクを抜く。アクを抜いた後、ナスは水分を拭き取り、ししとうはへたを取っておく。砂糖とみそをボウルに入れて日本酒でのばす。鍋にサラダ油・ごま油を熱し、なすと先程日本酒でのばしたみそと砂糖を入れ、強火で炒める。</p> <p>⑥長芋の梅酢漬け ・長芋は皮をむき、浸る程度に減塩梅酢を入れ、一昼夜つける。(全体的に染める場合は、2日あるいは3日漬ける。)取り出して食べやすい厚さに切る。</p> <p>⑦かぼちゃのきんぴら かぼちゃは、種とわたを除き、太めの千切りにし、フライパンにごま油を熱し、弱火で炒め、全体に油がなじみ、炒め色がついたら、酒を回し入れる。汁気がなくなり、かぼちゃに火が通ったら、薄口醤油・みりん・砂糖を加え、調味料をからめながら炒める。器に盛ってごまをふる。</p> <p>⑧紫細なすのごま和え 紫細なすは、へたを取り除き、4等分に切ってから2～3cm程度の食べやすい大きさに切り、水に5分ほどつける。耐熱皿になすを、水気を拭かず並べ、電子レンジで1分加熱し、白すりごまと醤油で和える。</p> <p>⑨おくらのごま和え 沸騰した湯に塩(分量外)を入れ、オクラをゆでる。おくらを切って、白すりごまと醤油で和える。</p> <p>⑩ひじきの大豆の煮物 Aを合わせて中火にかけフツフツとしてきたら、ひじき、大豆、人参、インゲンを加えて落し蓋をし、少し火を弱めてほとんど汁がなくなるまで煮る。すりごまを混ぜて器に盛る。</p> <p>⑪大豆のさんしょ煮 鍋に大豆の水煮とAを合わせて入れて弱めの中火にかけ、しらすと粒ざんしょうを加えて焦げないように煮る。</p> <p>⑫あんこもち 白玉粉と砂糖に乳清を少しずつ加えて耳たぶくらいのやわらかさに練り、小さめの団子に丸める。熱湯の中に入れ、浮き上がってからそのまま2分ゆでる。冷水にとり、水気を切る。まるめたこしあんをもちの上のせる。</p>
------------	---

お弁当写真
データ貼付欄

