

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	大阪府		
JA名	JA大阪南		
組織・グループ名	JA大阪南女性会本部役員		
弁当名	お母ちゃんの幸せをのせて包んで楽々弁当「おにぎらず」	調理月日	6月21日
弁当の対象者	お母ちゃんの家族(じいちゃん、ばあちゃん、お父ちゃん、お母ちゃん本人、子供たち)		
アピールポイント	自分達で丹精込めて作った自慢のお米に人参、小松菜などの野菜をたくさんのおにぎらずに包みました！！通気性があり、食材の傷みを防ぎ、どこか懐かしい感じのする竹の皮のお弁当箱にしました。		
使用食材量 (4人前の食材量とその量)	焼き海苔	黒: 10枚	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵
	白米	白: 米4合	
	①ひじきの煮物	黒: ひじき(乾燥)30g 赤: にんじん1片(30g) 白: 油揚げ1/2枚 胡麻油 適量 醤油、砂糖、酒、みりん各大さじ1 かつおだし小さじ1/2	
	②彩りふくさ卵焼き	黄: 卵2個 白: はんぺん1/2枚 赤: 人参1片(30g) 緑: 三つ葉1/5束 黒: 干し椎茸1枚 砂糖、酒、みりん各大さじ1/2 かつおだし少々	
	③チキン南蛮	赤: 鶏ムネ肉(皮なし) 1枚 黄: 卵 1個 白: 片栗粉大さじ5 酒、醤油各大さじ1 緑: レタス4枚 リンゴ酢大さじ2(タレ用) おろし生姜小さじ1(タレ用) 醤油大さじ2(タレ用) 砂糖大さじ1(タレ用) *タルタルソース 白: らっきょう漬け50g(自家製) 黄: 卵 1個 マヨネーズ大さじ4 塩、胡椒 適量	
	④にんじんのナムル	赤: 人参1/2本 白: ごま 大さじ1 ごま油 大さじ1 塩小さじ1	
	⑤小松菜のなめ茸和え	緑: 小松菜1束 白: なめたけ 20g かつお節1袋 かつおだし少々	
	塩サバのみぞれ和え	赤: トマト1個 緑: きゅうり1本 白: らっきょう漬け50g(自家製) JA大阪南焼きナス醤油 適量	
胡瓜となすの和え物	緑: 胡瓜1本 黒: ナス1本 黒: ごま大さじ4 JA大阪南たたききゅうりの素 適量		
ミニトマト	赤: ミニトマト数個		
作り方	おにぎらず	白米4合は洗って30分後に炊いておく。 炊き上がった後、それぞれの具材をのせて、おにぎらずを作る。	
	具材	<ol style="list-style-type: none"> 1、ラップの上のにりを敷きおにぎらず1個分のご飯の半分をのせ、ご飯を広げる。 2、のりの中心にご飯と具材をひし形になる様に置く。 3、具材をのせて残り半分のご飯をかぶせる。 4、のりを包んでラップでも包む。 5、ラップごと半分に切って盛り付ける。 <p>* チキン南蛮は、ご飯→レタス→チキン南蛮→レタス→ご飯の順にかぶせる。</p>	
	① ひじきの煮物	<ol style="list-style-type: none"> 1、ひじきは水につけて戻して洗い、油揚げは油抜きし細い小口切、人参は千切りにする。 2、鍋に胡麻油と水気を切ったひじきと油揚げ、人参を入れ軽く炒める。 3、全体に油がまわったら、水1/2カップと調味料を加え汁気がなくなるまで煮たら出来上がり。 	
	② 彩りふくさ焼き	<ol style="list-style-type: none"> 1、フードプロセッサーに人参、三つ葉、干し椎茸を入れ、みじん切りになったら、はんぺん、卵、調味料を入れて、さらに混ぜ合わせる。 2、ペーパーに薄く油をひいて中火で蓋をして焼く。 	

作り方

③ チキン南蛮

- 1、鶏むね肉は身の厚みに包丁を入れ1枚に開き、醤油と酒をからめておく。
- 2、ボールに酢、醤油、砂糖、おろし生姜を混ぜ合わせタレを作る。
- 3、鶏むね肉に溶き卵を加えてよく混ぜ片栗粉を入れてさらに混ぜる。
- 4、鍋に油を入れて180度に熱し、むね肉を揚げる。
- 5、揚げたてをタレにからめる。
- 6、ゆで卵を作る。
- 7、フードプロセッサーにゆで卵、らっきょう漬け、マヨネーズ、塩、胡椒を入れてタルタルソースを作る。
- 8、5とタルタルソースをからめる。

④ 人参のナムル

- 1、人参は千切りにする
- 2、熱湯で30秒ほどゆでたあと、しっかり湯切りする。
- 3、少し冷めたら、胡麻油、塩、白ごまを合わせてできあがり。

⑤ 小松菜のなめ茸和え

- 1、小松菜を水で洗ってゆがき、水にさらし固くしぼり、食べやすい大きさに切る。
- 2、なめ茸、かつおぶし、かつおだしであえる。

付け合せ

① 塩サバのみぞれ和え

- 1、塩サバを焼く。骨は取り除いておく。
- 2、トマト、胡瓜、らっきょう漬けを5ミリ角に切り、「焼きなすしょうゆ」をかける。
- 3、2を、焼いた塩サバとあえる。

② 胡瓜とナスの和え物

- 1、ナスは半月切りにし水に浸してあくをぬく。
- 2、胡瓜は輪切りにし、あくぬきをしたナスと一緒に軽く塩をふり、もみこむ。
- 3、2を、しぼって、ゴマをふり「たたき胡瓜のたれ」であえる。

③ ミニトマト

- 1、ミニトマトを数個盛り付ける

お弁当写真
貼付欄