

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                    | <b>お母ちゃんの幸せをのせて包んで楽々弁当「おにぎらず」</b>  | 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<br>(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<br><br>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)<br>白: 油揚げ1/2枚 胡麻油 適量<br>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<br>赤: 人参1片(30g) 緑: 三つ葉1/5束<br>黒: 干し椎茸1枚 砂糖、酒、みりん各大さじ1/2<br>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<br>白: 片栗粉大さじ5 酒、醤油各大さじ1<br>緑: レタス4枚<br>リンゴ酢大さじ2(タレ用) おろし生姜小さじ1(タレ用)<br>醤油大さじ2(タレ用) 砂糖大さじ1(タレ用)<br>*タルタルソース<br>白: らっきょう漬け50g(自家製) 黄: 卵 1個<br>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<br>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<br>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<br>白: らっきょう漬け50g(自家製)<br>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<br>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。<br>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"> <li>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。</li> <li>2、のりの中心にご飯と具材をひし形になる様に置く。</li> <li>3、具材をのせて残り半分のご飯をかぶせる。</li> <li>4、のりを包んでラップでも包む。</li> <li>5、ラップごと半分に切って盛り付ける。</li> </ol> <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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>   |                               |
|                        | ② 彩りふくさ焼き  | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2、ペーパーに薄く油をひいて中火で蓋をして焼く。</li> </ol>   |                               |

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