

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	島根県		
JA名	JAしまね		
組織・グループ名	出雲地区本部 河南地区神西支部		
弁当名	香りの良い「ネギごはん」と「夏のいろいろ野菜弁当」	調理月日	平成30年7月25日
弁当の対象者	食欲低下気味の高齢者		
アピールポイント	香りのよいネギご飯と見た目鮮やか夏野菜を使用。 夏野菜で作った常備菜を使用。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白: 神在ネギ 1本 しょうゆ 大さじ4 料理酒 大さじ1 ごま油 大さじ1 白: お米 3合</p> <p>② 赤・黄: パプリカ 各1個 緑: ズッキーニ 1本 めんつゆストレート 大さじ1、水大さじ1 赤: 烏ミンチ 150g 黄: 生姜(すり下ろし) 少々 片栗粉 少々</p> <p>③ 黄: 卵 6個 砂糖 大さじ1 だし醤油 小さじ1 みりん 小さじ1</p>	<p>④ 緑: きゅうり 1.5kg 塩 15g 白: ちりめんじゃこ 25g 三温糖 100g 醤油 100cc 煮汁 エコープ五倍酢原液 20cc 粉末だし 大さじ1 黄: 生姜 10g 赤: 赤唐辛子 1本 黒: 刻み昆布 5g</p> <p>⑤ 緑: 大葉 好きなだけ 砂糖 1 醤油 1 赤: 鰹節 適量</p> <p>⑥ 赤: トマト 1kg 砂糖 50g 水 300cc 粉かんてん 8g</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr/> <p>卵</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① ネギごはん お米を洗い炊飯器へ入れる。水は少なめに。 ネギは小口切りにし、調味料と一緒に炊飯器に入れ、よく混ぜてスイッチON! ネギの青い部分は、炊きあがったご飯の上に散らす。</p> <p>② 夏野菜のあんかけ パプリカ、ズッキーニは食べやすい一口サイズに切り、素揚げにする。 烏ミンチはめんつゆで味付けをし、生姜を加え、片栗粉でかるくとろみをつけ素揚げした野菜にかける。</p> <p>③ 卵焼き 卵焼きをハート型に整える。</p> <p>④ キュウリの佃煮 きゅうりは、ごく薄い輪切りにし、塩を加えて重石をし、一晚漬けて水気を搾る。 生姜千切り。赤唐辛子は種を出し、2～3等分に切る。 鍋に煮汁の調味料と②を入れて煮立て、きゅうりとちりめんじゃこを入れて、煮汁がなくなるまで煮詰める。 ※常備菜</p> <p>⑤ 大葉の佃煮 大葉を洗い、水気をよく切る。 適当な大きさにちぎる。真ん中の茎は、取り除いた方が、出来上がりの口当たりがよい。 鍋に砂糖と醤油を入れ、加熱する。砂糖が溶けたら、大葉を投入し、箸で混ぜながら煮る。 煮汁がなくなる寸前まで煮て、最後に鰹節を入れる。 ※常備菜</p> <p>⑥ トマトゼリー トマトは湯むきして種を取り、スピードカッターにかける。 粉寒天を水で溶き、砂糖を加え沸騰しないように加熱する。 砂糖が溶けたらトマトを入れて、冷やし固める。</p>		

お弁当写真
データ貼付欄

