

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	福岡県		
JA名	JAくるめ		
組織・グループ名	JAくるめ女性部		
弁当名	久留米の野菜たっぷり！うまかばい三色たわら弁当	調理月日	2018/8/2
弁当の対象者	若い人から高齢者まで(特に女性におすすめ)		
アピールポイント	自家製の米・野菜・大豆をたっぷり使い、やわらかく煮て消化良く胃にやさしく仕上げました。 ヘルシーなのに満足すること間違いなし！ばさろうまか(筑後弁)弁当ば食べてみんね！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①たわらおにぎり (白)米 3合 (黄)くちなしの実 1個 (黒)黒豆ごはんの素 110g(1/2缶) (緑)枝豆 70g (白)ちりめんじゃこ 20g</p> <p>②ミートボールスティック (赤)合挽き肉 150g (白)玉ねぎ 1/4玉 (白)パン粉 50g (白)牛乳 大さじ2 (黄)卵 1個 油、塩コショウ 少々 ケチャップ 大さじ3 ウスターソース 大さじ1・1/2 (緑)ブロッコリー 4房 (赤)ミニトマト 4個</p> <p>③ひじきの五目煮 (黒)生ひじき 60g (赤)にんじん 35g (黄)水煮大豆 70g (黄)うすあげ 1枚 (黒)しいたけ スライス5枚 砂糖大さじ1、醤油大さじ2 みりん大さじ2、油少々 だし汁(しいたけ) 150cc</p> <p>④だし巻きたまご (黄)卵 2個 白だし大さじ1、砂糖小さじ1 塩ひとつまみ、油 (赤)ハム 1枚 (緑)きゅうり 少々(皮)</p> <p>⑤イカとキャベツの酢味噌和え (緑)キャベツ 1/6個 (白)イカ 1/4はい 酢小さじ1、砂糖小さじ1 合わせ味噌大さじ1</p> <p>⑥かぼちゃの白和え (黄)かぼちゃ 1/6個 (赤)にんじん 20g (白)糸こんにゃく 20g (白)木綿豆腐 50g (緑)枝豆 10g すりごま大さじ1、醤油大さじ1 砂糖大さじ1、みそ大さじ1</p>	<p>⑦昆布の煮付け (黒)こんぶ 70g 水カップ1/2、砂糖小さじ1 酢小さじ1/2、醤油大さじ1・1/2</p> <p>⑧ポテトミルクグラタン (白)じゃがいも 2個 (白)牛乳 250ml (白)玉ねぎ 1/4玉 (黒)しめじ 1/2袋 (緑)パセリ 適量 (黄)バター 適量 (白)小麦粉 大さじ1 (黄)チーズ 適量 (赤)赤ピーマン 2個 塩コショウ少々</p> <p>⑨豆腐柏まんじゅう (白)絹ごし豆腐 30g (黒)あんこ 60g (白)だんご粉 60g (緑)柏葉 4枚</p> <p>⑩やさいゼリー (赤)ミニトマト 2個 (緑)オクラ 1本 ゼリーの素(クール) 35g(1/2袋) 水 150ml</p> <p>⑪鮭のバター炒め (赤)鮭 2匹 (黄)バター 少々</p> <p>⑫添え物 (緑)きゅうり (赤)ハム (緑)枝豆 (緑)パセリ 奈良漬け</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 バター チーズ 牛乳 小麦粉</p>

<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>①たわらおにぎり (くちなし)くちなしの実を割って煮出し、ザルで漉して冷ます。 炊飯器に漉した水を入れ、足りない分は水を足し、炊飯する。 (黒豆)炊飯器に米と一緒に黒豆を汁ごと入れ炊飯する。 (枝豆)枝豆を熱湯でサッと茹で、さやから取り出し、炊飯器に枝豆とちりめんじゃこを入れて炊飯する。</p> <p>②ミートボールスティック たまねぎをしんなりするまで炒め、皿に広げて冷ます。パン粉、卵、牛乳を混ぜ、合挽き肉と塩コショウ、たまねぎを加えて手でつかむように混ぜる。できたタネをスプーンですくい丸め、フライパンで焼く。竹串を刺し、血やにごった汁が出なければケチャップとソースを加え炒める。串にミートボールとミニトマト、ブロッコリーを刺す。</p> <p>③ひじきの五目煮 水煮大豆はザルに入れて水気を切る。人参は千切り、油揚げは湯抜きし細切りにする。鍋に油を熱し人参、ひじき、しいたけを炒め、油揚げ、水煮大豆を加える。調味料を入れ汁気がなくなるまで煮る。</p> <p>④だし巻きたまご 卵を溶き、調味料を加え混ぜる。油をひいて卵を1/3流しこみ、中火で焼きながら丸める。これをあと2回繰り返す。焼き上がりをハート型に整え、ハムときゅうりの皮もハート型に切り上にのせる。</p> <p>⑤イカとキャベツの酢味噌和え キャベツを2cm角、イカは5mm幅に切る。鍋に湯を沸かしキャベツを1~2分茹で、ザルにあげ水にさらし固く絞る。イカは熱湯で軽く茹で、ザルにあげて冷ます。ポウルに調味料を全て入れイカとキャベツを加え混ぜ合わせる。</p> <p>⑥かぼちゃの白和え かぼちゃは皮をむき1cm角に切り電子レンジ(600w)で4分加熱する。枝豆はサッと茹でさやから出す。にんじんはせん切りにし茹で、沸騰してきたらこんにやくも投入しサッと茹でる。水切りした豆腐をポウルに入れ粗くつぶし、すりごま、醤油、砂糖、みそを加え、茹でておいた具材を合わせる。</p> <p>⑦こんぶの煮付け 昆布は食べやすい大きさに切る。鍋に昆布、水、酢を入れ火にかけ、軽く沸騰したら弱火にしコトコトと柔らかくなるまで煮る。砂糖と醤油を加えて汁がほとんどなくなるまで煮る。</p> <p>⑧ポテトミルクグラタン 食べやすく切った具材をレンジで5分加熱する。フライパンに加熱した具材を入れ、バター→小麦粉の順で炒め、牛乳を少しずつ入れながら具材となじませ5分煮る。できたホワイトソースを半分にした赤ピーマンの中に流し込み、チーズとバターをのせて250℃オーブンで20分焼く。焼き上がったらパセリをふる。</p> <p>⑨豆腐柏まんじゅう あんこを4等分に丸める。だんご粉と豆腐を水切りしないで混ぜ、よくこねて4等分にして軽く丸める。あんこを包んだら柏葉で包み、蒸気のあがった蒸し器で中火で10分ほど蒸す。</p> <p>⑩やさいゼリー ミニトマトは半分に切り、オクラはうすくスライスする。水が沸騰したら火を消し、ゼリーの素を加えよく溶かす。あらかじめ野菜を入れたカップに注ぎ、固める。</p> <p>⑪鮭のバター炒め フライパンにバターをひき、焼く。</p> <p>⑫添え物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きゅうりのスライスとハムを巻く。 ・茹でた枝豆をさやから出して、串に5~6個刺す。 ・弁当箱の隙間にバランス良く添える。
---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

