

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	長崎県		
JA名	JA長崎県中央会		
組織・グループ名	JA長崎県女性組織協議会		
弁当名	長崎よかばい弁当	調理月日	8月7日
弁当の対象者	元気100歳を目指す老若男女		
アピールポイント	長崎県内全てのJA女性部長が、普段食べている自分たちが作った野菜、果物を使って、じげもん(地場の食材)弁当を作りました。長崎のよか食材を結集した5色弁当で、いつまでも元気に！若々しく！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白:もち米 2合 赤:あずき 100g 緑:エンドウ 100g 塩 大2 水あめ 少々 ② 黒:ふき(乾) 100g 砂糖 大2 しょうゆ 大1 ③ 黄:カボチャ 1/4個 赤:にんじん 1本 砂糖 大2 しょうゆ 大1 ④ 黒:のり 2枚 砂糖 大2 しょうゆ 小1 ⑤ 白:壱州豆腐 400g 赤:にんじん 20g 黒:ゴボウ 20g 黒:切り昆布 3g 塩 少々 ⑥ 白:たけのこ 100g 赤:にんじん 20g 白:ごま 小さじ1 めんつゆ 大さじ1 ごま油 大さじ1/2 ⑦ 緑:きゅうり 1本 緑:わかめ 2g 赤:かにかま 1本 黄:みかん 1個 らっきよ酢 50cc クールゼリー 1袋(300cc) ⑧ 緑:アスパラ 100g 赤:ベーコン 5枚 ⑨ 赤:干し柿 5個 黄:卵 5個 ⑩ 緑:きゅうり 中2本 白:春雨 少々 白:ごま 少々 ⑪ 黄:ストレートみかんジュース ゼラチン ⑫ 白:白いんげん豆 砂糖、塩 ⑬ 黄:梅 らっきよ酢 ⑭ 黄:とうもろこし 緑:さやいんげん ⑮ 赤:ミニトマト		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 カニ
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① エンドウ入り赤飯 もち米を前日から水につけ、塩を加えて1時間程蒸し、豆とつけた汁、水あめを混ぜ、さらに30分程蒸す。 ② ふきの佃煮 ふきは水炊きを2時間程度して水を切って、砂糖、しょうゆを入れて、とろ火で2時間煮る。 ③ カボチャとにんじんの煮付 カボチャは1.5cm角切りにし、人参は型抜きする。 だしと砂糖、しょうゆを入れて煮立ったらカボチャとにんじんを入れて15分くらい煮る。 ④ のりの佃煮 のり巻き用ののりに水を入れ、砂糖、しょうゆを入れて、煮汁がなくなるまで火を通す。 ⑤ 壱州豆腐のがんもどき 豆腐は直前に水切りし、しっかり絞る。切り昆布は水につけ戻し、にんじん、ゴボウは千切りにして塩をふる。豆腐に水を切った切り昆布と、絞ったにんじんとゴボウを混ぜる。 塩を加え味を調える(弁当に入れる場合は塩をきかせる)。 まる型に形をととのえ、油で揚げる。 ⑥ たけのこにんじん炒め たけのこ、にんじんは細切りにしてさつとゆでて、ごま油で炒め調味料を加え最後にごまを加える。 ⑦ きゅうり、わかめのまるっと酢の物みかん入り きゅうりは輪切りにして塩をふり、かたくしぼる。わかめはもどし小さく切る。かにかまは5mm程に切る。 みかんは皮をむき小房の皮もむく。 材料をらっきよ酢で和え、クールゼリーを加えカップに入れて冷やし固める。		

<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>⑧ アスパラのベーコン巻き アスパラを塩ゆでしてベーコンで巻いて、フライパンで焼く。</p> <p>⑨ 干し柿のはさみ揚げ 干し柿をひらいてゆで卵を入れ、衣をつけて揚げる。</p> <p>⑩ きゅうりと春雨の酢の物 きゅうりは塩をふりもんでおき、春雨はゆでておく。ほめられ酢で和えてごまを入れる。</p> <p>⑪ みかんゼリー 長崎県産のミカンを使った果汁100%ジュースを使ってゼリーを作る。</p> <p>⑫ 白いんげん豆の甘煮 水で戻した豆を柔らかくなるまで煮て、砂糖、塩を加え弱火で煮る。</p> <p>⑬ 梅漬け 梅をらっきょ酢につけるだけ。</p> <p>⑭ とうもろこし、さやいんげん 塩ゆでする。</p> <p>⑮ ミニトマト 水でさっと洗う。</p>
---------------------------------------	--

お弁当写真
データ貼付欄

