

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	宮崎県		
JA名	JA宮崎中央		
組織・グループ名	JA宮崎中央 佐土原支店 ミドルミズ		
弁当名	おるすばん弁当	調理月日	8月20日
弁当の対象者	育ちざかりの子どもさん		
アピールポイント	夏休みシーズン中、子供だけのお留守番で お昼ご飯が楽しみでワクワクするようなお弁当		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①白:米 3合 赤:ベーコン 150g しょう 少々 ②黄:かぼちゃ(正味) 1/2個(700~800g) 赤:にんじん 1/2本 コンソメ(顆粒) 小さじ1 カレーパウダー 小さじ1 パン粉 適量 ③緑:ゴーヤ 1本 赤:鶏ひき肉(ゴーヤの大きさにもよります) 100g 白:玉ねぎ 1/4~1/2 塩こしょう 少々 ④黒:しいたけ 6枚 赤:豚挽き肉 100g パン粉 大さじ2 しょう油 大さじ1 ⑤白:ちくわ 4本 赤:梅干し 少々 ⑥黄:卵 1個 ⑦白:鶏もも肉 400g 緑:ピーマン 2個 サラダ油 適量 みりん 大さじ5 ⑧赤:豚肉(バラ薄切り) 8枚 塩こしょう 少々 ●しょう油 大さじ1強 ⑨好きなフルーツ(★マーク参考) 緑:キウイ 適量 黄:みかん 適量 ゼリーの素クール 1袋	赤緑黄 :ミックスベジタブル 150g コンソメスープの素 2個 塩 小さじ1/2 白:玉ねぎ 1/2個 黄:卵 1個 薄力粉 60g 水または牛乳 80cc サラダ油 適量 鶏ガラスープの素 小さじ1 片栗粉 適量 白:玉ねぎ(みじん切り) 大さじ1~1.5 塩、こしょう 少々 薄力粉 適量 酒 大さじ1 緑:青しそ 2枚 黒:のり 適量 砂糖 小さじ1 赤:人参 1本 黄:カレーピーマン 2個 砂糖 大さじ5 ケチャップ 大さじ5 片栗粉 適量 ●酒 大さじ1 黄:パイナップル 適量	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① ベーコンの炊き込みご飯 1.米は30分前に洗いざるに上げて置きます。 2.ベーコンは、ブロックの物を使い、1センチ角に切ります。 3.コンソメスープの素は、あらかじめ砕いておきます。 4.炊飯器に材料を全部入れて普通の水加減で炊きます。 5.炊き上がったら、全体を混ぜて出来上がりです。 ② カレー風味のかぼちゃコロケ 1.玉ねぎをみじん切りにする。かぼちゃは種とワタを取り、2~3cm角に切って皮をむく。 2.1のかぼちゃをラップに包むかポリ袋に入れ、電子レンジ500wに6分かけポウルに入れて熱いうちにつぶす。 3.フライパンで、玉ねぎをしんなりするまでよく炒める。 4.玉ねぎがしんなりしたらみじん切りした人参を入れてさっと炒め、2に加えて塩・こしょう・コンソメ・カレーパウダーを入れて混ぜる。 5.4を20等分して円形にする。 6.卵・薄力粉・水(または牛乳)を混ぜてバター液を作る。 7.6のバター液→パン粉の順に衣をつけ、170度の揚げ油でカラッと揚げる。		

作り方

- ③ ゴーヤの肉詰め
- 1.ゴーヤを厚さ1～1.5cmくらいの輪切りにして、中のわたをスプーンでくり抜き、塩水に浸しておく。
 - 2.鶏ひき肉とみじん切りにした玉ねぎを混ぜ合わせ、鶏ガラスープの素、塩こしょうで下味をつける。
 - 3.ゴーヤの水気をキッチンペーパーで取り、片栗粉をふったら混ぜ合わせたタネを詰める。
 - 4.フライパンにサラダオイル(分量外)をひく。表面に焼き色がつくまで焼いたら、蓋をして蒸し焼きにする。
 - 5.仕上げに塩こしょうをする。
- ④ しいたけの肉詰め
- 1.しいたけは石づきを切り落として石づきをみじん切りにしておく。(根元の方にかたい部分があったらそこは除く)
 - 2.ポウルにひき肉、塩こしょう、みじん切りにした石づき、玉ねぎ、溶き卵、パン粉を入れてよく混ぜる。
 - 3.しいたけに茶こしなどを使って軽く薄力粉をまぶす。
 4. 2の肉だねをこんもりと詰める。
 - 5.サラダ油をひいたフライパンを弱めの中火にかけて4.をお肉の面を下にして入れる。
 - 6.じっくり焼いてこんがり焼き色がついたら裏返して蓋をして2～3分蒸し焼きにする。
 - 7.余分な油をキッチンペーパーなどでふき取り、しょう油、酒、みりんを入れて全体に絡めながら煮詰める。
 - 8.お好みで小口切りの青ねぎを飾る。
- ⑤ ちくわの梅チーズ巻き
- 1.青しそは半分に切る。チーズは4等分の棒状に切る。梅干しは手でちぎる。竹輪は縦に切り込みを入れて開く。
 - 2.竹輪を広げ梅干しを散らし青しそを敷く。手前にチーズを置き手前からくるくる巻く。
 - 3.串を端と端に2本差して止める。
 - 4.もう1個作って同様に串を刺す。
 - 5.真ん中で半分に切る。同様にもう2本作る。
- ⑥ 薄焼きたまごのクルクルお花
- 1.たまごを割り、砂糖と塩を入れ、よくほぐす。
 - 2.卵焼き用のフライパンに卵液半量を入れ、薄焼き卵を作る。
 - 3.薄焼き卵を縦に半分に折り、1センチ間隔くらいに切りこみを入れる。(半分いかにくらくか3分の1くらいのほうが綺麗です)
 - 4.端からクルクル丸める。
- ⑦ 酢どり
- 1.鶏肉を一口大に切り、片栗粉をまぶす。
 - 2.人参、玉ねぎ、ピーマンを乱切りする。
 - 3.砂糖・しょうゆ・みりん・ケチャップ混ぜ合わせ準備しておく。
 - 4.フライパンに多めにサラダ油を入れて、鶏肉を焼く。余分な油はキッチンタオルでとる。
 - 5.鶏肉に焼き色がついたら、にんじん、玉ねぎ、準備しておいた合わせ調味料を入れる。
 - 6.その後 ピーマンを入れ、再び混ぜる。
 - 7.フライパンにふたをして、弱火でしばらくおき、なじんだら完成。
- ⑧ ニラの肉巻き
- 1.豚肉に塩こしょうをふっておきます。塩を少々入れた熱湯にニラをくぐらせておく。
 - 2.ニラは4等分にカットし豚肉を巻きます。1束のニラに豚肉を2枚ずつ使います。
 3. 2に片栗粉をまぶします。
 - 4.熱したフライパンに油を敷き、3を焼きます。こんがり焼けたら転がし全面きつね色になるまで焼きます。
 - 5.フライパンの油をキッチンペーパーでふき取り、●の調味料を入れ絡んだら火を止めます。
 - 6.食べやすいサイズにカットして完成。
- ⑨ フルーツゼリー
- 1.お好みのフルーツを小さくカットする
 - 2.ジップロック容器角型中サイズに半分くらいフルーツがあればOK
 - 3.熱湯を注ぎよく溶かす。
 - 4.あればシリコン製氷型にフルーツを入れて、残りのフルーツはそのままジップロックに入れて各々に 3を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

お弁当写真
データ貼付欄

