

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	熊本県		
JA名	JA鹿本		
組織・グループ名	JA鹿本女性部 植木地区支部 助け合いの会		
弁当名	すいかの郷(ふるさと) うえき弁当	調理月日	平成30年8月9日
弁当の対象者	偏食しがちな方		
アピールポイント	スイカの名産地のため、スイカをメインに取り入れました。 スイカを余すところなく、スイカの汁・皮まで使い切りました。 それから、旬の野菜を取り入れ、バランスよく仕上げました		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① スイカの五目ごはん 白 米:2合 赤 スイカの絞り汁:炊飯器のメモリ2合のところまで 黒 こんにやく:1/4こ 黒 ごぼう:1/4本 赤 人参:1/4本 黒 しいたけ(干しいたけ可) 塩:3g サラダ油:小さじ1 [A うすくち醤油:小さじ1・砂糖:小さじ1・みりん:小さじ1・かつおだし汁:少々]</p> <p>② スイカの皮生春巻き 白 スイカの皮:20g 白 もやし:20g 赤 ハム:20g 赤 人参:20g 白 ライスペーパー:4枚 塩:少々 緑 大葉 手作りドレッシング[玉ねぎ:1/4個・醤油25cc・酢25cc・砂糖:小さじ1・塩:少々]</p> <p>③ ナスの田楽 黒 ナス:1本 [A 味噌:20g・みりん:大さじ1 砂糖大さじ]</p> <p>④ かぼちゃのサラダ 黄 かぼちゃ:300g 緑 きゅうり:1本 赤 人参:50g Aコープあっさり漬の素:少々</p> <p>⑤ 卵焼き 黄 卵:2個 みりん:大さじ2 白だし:小さじ1/2 こめ油:大さじ1</p> <p>⑥ 里いもの煮物 黒 ごぼう:1/3本 黒 こんにやく1/2 黒 しいたけ:4枚 赤 人参:3/4本 [A 酒:大さじ1.5・みりん:大さじ1.5・砂糖:大さじ1]</p> <p>⑦ 三色豚バラ巻き 緑 アスパラ:4本 黄 パプリカ:1/2 赤 パプリカ:1/2 赤 豚バラ:4枚 塩コショウ少々</p> <p>⑧ にがうりの漬物 緑 にがうり:300g 砂糖:100g 赤 梅干し(しそ):100g</p> <p>⑨ 牛乳寒天 白 牛乳:100cc 白 クールアガー:大さじ1 砂糖:15g</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>牛乳 卵</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① すいかの五目ごはん (1)米は洗ってザルにあげておく。(2)ごぼうはさががき、人参・しいたけ(干し椎茸なら水で戻したもの)・こんにやくを細切りにする。(3)油をしいたフライパンにAと(2)を入れて炒め、味付けをする。 (4)スイカの皮を剥き、布を使って果汁をしぼる。(5)塩を加えた(4)を米と同量分入れて混ぜてから炊く。 (6)(3)を炊きあがった(5)に入れ、ざっくり混ぜて盛り付ける</p> <p>② スイカの皮生春巻き (1)スイカを千切りにして、うす塩をし、しばらく置く。(2)もやしはさっと茹でる。(3)大葉は洗って水切りしておく。 (4)生春巻きの革を広げ大葉・ハム・もやし・スイカの順にのせて巻く。(5)手作りドレッシングをかける。</p> <p>③ ナスの田楽 (1)なすを半分に切り、さらに縦半分に切る。(2)フライパンに皮を下にして蓋をして5～6分中火で加熱する。 (3)なすの切り口の上にAの調味料を合わせた練り味噌を塗る。</p> <p>④ かぼちゃのサラダ (1)かぼちゃの皮を剥き、蒸すか茹で漬す。(2)きゅうり・人参は、あっさり漬の素をふってしんなりさせてから、しぼる。 (3)大きめのボウルに入れ、(1)と(2)を入れ、マヨネーズを加え和える。</p> <p>⑤ 卵焼き (1)卵・みりん・白だしをかき混ぜる。(2)フライパンにこめ油を入れ温め(1)を流し込み焼く。</p>		

作り方

(切り方、調理手順等につき、箇条書き)

⑥ 里いもの煮物

- (1) 里いもの皮を剥いて、大きかったら半分に切る。(2) 牛蒡と人参は短冊切りにする。
- (3) こんにゃくは横にして、1cmに縦切りし、中央に2cmほどの切れ目を入れてねじる。
- (4) 鍋にだし汁とAを入れて(1)(2)(3)を入れて煮る。

⑦ 三色豚バラ巻き

- (1) アスパラを半分に切る。(2) パプリカを5mm程度の千切りにする。
- (3) 豚バラを広げ、アスパラ・パプリカの順にのせて巻く。
- (4) フライパンに(3)をのせ中火で焼き色がつくまで焼き、塩・コショウで整える。

⑧ ニガウリの漬物

- (1) ニガウリは洗って縦半分に切り、種をスプーンでとって2mmの厚さに切る。
- (2) 梅干し(しそ)を潰す。(3) (1)と(2)を砂糖を混ぜ合わせて、半日置く。

⑨ 牛乳寒天

- (1) 鍋に牛乳を入れ、その中でクールアガーと砂糖を溶かす。
- (2) 型に流し冷蔵庫に冷やして出来上がり。

