

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	山形県		
JA名	庄内たがわ農業協同組合		
組織・グループ名	JA庄内たがわ助け合い組織「ふれあいハッピーの会」藤島支部		
弁当名	猛暑に勝とう！元気100%弁当	調理月日	H30.8.2
弁当の対象者	若者から高齢者まで		
アピールポイント	家にある食材を使用し、猛暑をのりきる為じゃが芋・生姜・人参を意識し、黒米を使ったおにぎりで楽しさをだしてみました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①黒米のおにぎり 白:米 1合 黒:黒米 大さじ1 塩 ②枝豆・コーンおにぎり 白:米 1合 緑:枝豆30g 黄:コーン30g 塩 ③おからコロッケ 白:おから 150g 白:豆腐 140g 茶:じゃが芋 100g 赤:鶏ミンチ 200g 黄:土生姜 50g 緑:ねぎ 50g 小麦粉 20g 黄:卵 1.5個 パン粉 適宜 油 調味料 ④グリーンピース・コーンの甘煮 緑:グリーンピース 100g 黄:コーン 100g ハチミツ 大さじ4 塩 少々 水 180cc ⑤なす・オクラの素揚げ 黒:なす 8本 緑:オクラ 12本 油 ⑥豚肉の人参・インゲンみそロール 赤:豚ロース薄切り肉 8枚 赤:人参 50g 緑:インゲン 50g 砂糖・みそ 各小さじ8 酒小さじ4		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵、小麦粉
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①黒米のおにぎり 1 米と黒米はいっしょに洗って、30分以上水につけ、ざるにあげる。 2 炊飯器に1を入れ、1合の目盛りまで水を注ぎ、ふつうに炊く。 3 炊あがったら蒸らして全体を混ぜる。水に塩少々を混ぜて手水にし、ご飯をのせにぎる。 ②枝豆・コーンおにぎり 1 枝豆をゆでて皮をむく。 2 コーンをゆでる。 3 米を炊いて半分は枝豆、半分はコーンを混ぜて、水に塩少々を混ぜて手水にし、ご飯をのせにぎる。 ③おからコロッケ 1 ねぎは小口切り、土生姜はみじん切りにする。じゃが芋はゆでてつぶす。 2 豆腐は布巾で絞り、水気を切っておく。 3 厚手鍋に油少々を熱し、土生姜を炒め、次に鶏ミンチを加えて炒め、鶏肉に火が通ったらねぎを入れ、塩小さじ1/2、こしょう少々で下味をつける。 4 3におからと2を入れて炒り、じゃが芋を入れ最後にうすくちしょうゆ大さじ1で全体に味をつけて、冷ます。 5 4を丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、こんがり揚げ。 ④グリーンピース・コーンの甘煮 1 小鍋にグリーンピース、コーン、水、ハチミツ、塩を入れて火にかけ、5分ほど煮る。 2 そのままあら熱を取り、味を含ませる。 ⑤なす・オクラの素揚げ 1 なすとオクラは1本のまま切り揃える。 2 そのまま油で揚げる。 ⑥豚肉の人参・インゲンみそロール 1 豚ロース薄切り肉8枚は広げ、砂糖・みそ、酒を合わせて表面にぬり、ゆでた人参・インゲンをそれぞれにのせて巻く。 2 フライパンにサラダ油少々を熱し、1の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら中火で焼く。 3 焼き色がついたらふたをし、弱火で3～4分蒸し焼きにし、食べやすく切る。		

<p>使用食材量</p> <p>(4人前の食材名とその量)</p>	<p>⑦パセリ・人参の卵焼き 緑:パセリ 20g 赤:人参 40g 黄:卵 4個 砂糖 小さじ4 しょうゆ 少々 サラダ油</p> <p>⑧ピーマン・じゃが芋・人参のみそきんぴら 赤:人参 50g 茶:じゃが芋 2個 ごま油 大さじ1 酒 大さじ1 みそ 大さじ2 みりん 大さじ2 しょうゆ 大さじ1/2 水 大さじ1 白煎りゴマ 少々</p> <p>⑨ポテトサラダ 茶:じゃが芋 3個 赤:人参 50g 緑:きゅうり 1本 黄:卵 5個 赤:ハム 6枚 マヨネーズ 大さじ4 牛乳 大さじ2 塩・こしょう フレンチドレッシング(サラダ油 大さじ3 酢 大さじ1 塩・こしょう 少々)</p> <p>⑩きゅうりのからし漬 緑:きゅうり 1kg からし粉 25g 塩 50g 酒 22cc 砂糖 150g</p> <p>⑪みょうがの梅つゆ漬 赤:みょうが 1kg 梅つゆ 50cc 砂糖 150g</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵、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>⑦パセリ・人参の卵焼き</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 パセリはみじん切りにする。 2 人参は細切りにしてゆでる。 3 卵はよく溶きほぐし、パセリ、砂糖、しょうゆを加えて混ぜる。 4 フライパンを熱してサラダ油をひき、2を一気に流し入れて広げ、ぷくぷくと大きな泡がたってきたら1を加え、軽く混ぜながら火を通し、巻きあげたら手前に寄せて形を整える。 <p>⑧ピーマン・じゃが芋・人参のみそきんぴら</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ピーマン4個はへたと種を取って縦細切りにし、人参50gを細切り、じゃが芋2個は皮をむいて細切りにする。 2 ごま油で人参・じゃが芋を炒め、酒大さじ1をふり入れる。 3 みそ・みりん、しょうゆ、水を混ぜて加え、ピーマンも加えて軽く炒める。白煎りゴマ少々をふる。 <p>⑨ポテトサラダ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 じゃが芋は皮をむき、いちょう切りにして水にさらす。人参も皮をむいて半月切りにする。卵はゆでてうらごしする。ハムは細切りにする。 2 きゅうりは小口切りにして塩ひとつまみをまぶし、しばらくおいて水けが出たら絞る。玉ねぎは薄切りにして塩少々でもみ、水洗いして水けをふく。 3 鍋にじゃが芋とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、八分どおり火が通ったら人参も加えてやわらかくなるまでゆでる。ゆで汁を捨てたらもう一度火にかけ、鍋を揺すりながら水けをとばし、粉ふきにする。 4 3をボウルに移し、熱いうちにドレッシングで和える。 5 4が冷めたら2とハムを加え、マヨネーズで和える。牛乳でかたさを調節して塩・こしょう各適量で調味し、器に盛る。最後にうらごし卵を飾る。 <p>⑩きゅうりのからし漬</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 きゅうりの水けをよく取る。 2 からし粉を酒で練る。 3 2に塩と砂糖を混ぜ、きゅうりにかけて漬ける。 <p>⑪みょうがの梅つゆ漬</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 梅つゆに砂糖を混ぜる。 2 みょうがを梅つゆに漬ける。 	

