

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	三重県		
JA名	JAみえきた		
組織・グループ名	JAみえきた 助け合い組織「ほほえみの会」		
弁当名	ほっとひと息 夫婦で楽しむお達者弁当	調理月日	7月30日
弁当の対象者	元気な中高年者向け		
アピールポイント	身近な食材(殆どが地元産)を利用して、時短で調理でき、見栄えも良く、美味しいお弁当です。 調味料もなるべく添加物の少ない物を使用しました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:米4合 赤:梅干し(自家製)4個 黒:おぼろ昆布適量</p> <p>② 赤:牛切り落とし肉250g A(サラダ油大さじ1.5 酒大さじ0.5) 白:しょうが1片 白:ごぼう140g B(しょうゆ大さじ2.5 みりん大さじ2 砂糖大さじ1) 山椒適量 白:米4合 緑:高菜の漬物50g 白:白炒りごま大さじ0.5</p> <p>③ 白:切り干し大根(乾燥)40g 黒:こんにゃく1/4枚 赤:にんじん1/4本 黄:油あげ1枚 黒:干しいたけ3枚 だし汁500ml A(しょうゆ大さじ1 砂糖大さじ2 みりん大さじ1/2)</p> <p>④ 黒:なす2本 緑:オクラ8本 黄:かぼちゃ1/4個 赤:ミニトマト4個 揚げ油 適量 甘酢(だし汁1/2カップ、酢大さじ1、薄口しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1、塩小さじ1/4)</p> <p>⑤ 白:里芋5~7個 白:じゃがいも1/2個 緑:ピーマン2個 黄:スイートコーン100g 赤:にんじん1/3本 黄:卵1個 塩・胡椒適量 薄力粉適量 パン粉適量 揚げ油適量 A(赤みそ100g 米こうじみそ小さじ1 水95ml みりん小さじ2 砂糖大さじ7)卵黄1個</p> <p>⑥ 緑:長ねぎ3~4本 豚ロースしゃぶしゃぶ用16枚 A(塩小さじ1/2強 黒胡椒 適量) サラダ油適量 竹串</p> <p>⑦ 白:白身魚2切れ 塩適量</p> <p>⑧ 黄:卵3個 だし汁80ml 薄口しょうゆ10ml 砂糖15g 片栗粉ひとつまみ</p> <p>⑨ 白:白玉粉100g 水100ml 赤:小豆缶1缶</p> <p>⑩ 黄:オレンジ適量 ⑪ 緑:きゅうりのヌカ漬け(自家製)適量</p> <p>⑫ 緑:レタス・パセリ・ブロッコリー適量 赤:トマト</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>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① おぼろ昆布のおむすび 白米を普通に炊く。ご飯を4等分してにぎる。おぼろ昆布を巻きつけ、上に梅干しをのせる。</p> <p>② 牛肉と高菜のおむすび 最初に牛肉とごぼうの甘辛煮をつくります。牛肉にAをふって手でもみこむ。鍋に牛肉と千切りしたしょうがを入れて熱し、ほぐすように炒め、色が変わったところにごぼうを加え、しんなりするまで炒め合わせる。Bをまわし入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。仕上げに山椒をふる。漬物は、しっかりと水気を切って使う。ボールに材料を全て入れ混ぜ4等分してにぎる。</p> <p>③ 切り干し大根煮 切り干し大根に熱湯をかけてほぐし、水気を切る。油あげは熱湯をかけ油抜きする。こんにゃく、にんじん、干しいたけ、油あげをそれぞれ2cm長さの短冊に切る。こんにゃくは、さっと下ゆでする。鍋に材料すべてとだし汁を合わせ、5分おいてから強火にかける。煮たったら、あくを取り、Aを加え落し蓋をして中火で汁がなくなるまで煮る。</p> <p>④ 野菜の甘酢漬け 野菜は好みの大きさに切る。180℃の油で素揚げにして甘酢につける。</p> <p>⑤ 里芋コロッケ 里芋、じゃがいもは皮をむき、蒸す。ピーマン、にんじんは5mm角に切り湯がく。ボールに里芋、じゃがいも、ピーマン、にんじんを入れつぶし、スイートコーンを加え混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整える。4等分して形を整え薄力粉、卵、パン粉の順につけ180℃の油で揚げる。Aを火にかけて沸騰させ、みそをとかし卵黄を混ぜてソースを作る。</p> <p>⑥ ネギの豚肉ロール 長ねぎは3~4cm長さに切る。豚肉を1枚ずつ広げて長ねぎを2~3個ずつ巻き、竹串にさす。両面にAをふり、フライパンに油を少々熱し中火で片面ずつ焼く。(グリルで焼いても良い)</p> <p>⑦ 白身魚の塩焼き 魚に塩をふり、焼く。</p> <p>⑧ だし巻き玉子 ボールに卵を溶き、調味料を加えて混ぜ合わせ、ザルでこす。卵焼き器に油を熱して焼く。</p> <p>⑨ 白玉だんごのあずきかけ ボールに白玉粉を入れ水を少しずつ加えて、粒をつぶしながら、耳たぶ程度にこねる。生地を一口大にちぎって丸め、たっぷりの熱湯に生地を指で軽くへこませて入れる。浮いてきたら1~2分ゆで冷水に取る。水気をよく切ってあずきをかける。</p> <p>⑩ 飾り オレンジはくし形に切る。⑪、⑫漬物を添える。ブロッコリーは塩ゆでする。野菜も添える。</p>		

お弁当写真  
データ貼付欄

