

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                  | 大阪府  |  |   |   |
| JA名                    | JA茨木市  |  |   |   |
| 組織・グループ名               | 手とての会OG会   |  |   |   |
| 弁当名                    | 「巻いて巻いて負けない茨木！！」弁当   | 調理月日   | 平成30年7月24日                                  |   |
| 弁当の対象者                 | 子どもから高齢者まで   |  |   |   |
| アピールポイント               | 地震や大雨の被害に遭っても「負けない！」元気が出るお弁当を考えました。畑から採れたての旬の野菜をふんだんに使い、食べやすいように「巻く」献立にしました。料理自慢の元ヘルパーが食材の味を生かし、味付けはシンプルに仕上げました。子どもも高齢者もよろこぶこと間違いなしです。 |  |   |   |
| 使用食材量<br>(4人前の食材量とその量) | ①そば寿司<br>そばいなり   | 黒：そば4束<br>黄：卵2コ<br>そばつゆ(30cc), 水(120cc), すし酢(75cc) | 黒：海苔2枚<br>赤：カニかま4本<br>黄：いなりあげ2枚<br>緑：きゅうり1本 | 食材のうち、アレルギー物質に該当するもの<br>そば<br>卵<br>えび<br>大豆 |
|                        | ②夏野菜のパプリカ  | 赤：赤パプリカ1/2個<br>緑：ズッキーニ1/2本                         | 黄：黄パプリカ1/2個<br>黄：コリンキー1/4個<br>甘酢適量          |   |
|                        | ③しのだ巻  | 赤：人参1/2本<br>白：かんぴょう少々<br>だし汁適量                     | 緑：三度豆8本<br>黄：うすあげ1枚<br>砂糖少々                 |   |
|                        | ④豚バラ肉の夏野菜巻き  | 赤：豚バラ肉4枚<br>白：ジャガイモ1個                              | 赤：人参1/2本<br>みりん、砂糖、しょうゆ少々<br>サラダ油少々         |   |
|                        | ⑤アボカドとエビのサラダ   | 赤：小エビ8尾<br>塩少々                                     | 緑：アボカド1/2個<br>マヨネーズ少々<br>レモン汁少々             |   |
|                        | ⑥鶏ミンチのスコッチエッグ  | 赤：鶏ミンチ100g<br>だし醤油少々                               | 黄：ウズラ卵4個<br>生姜の絞り汁少々                        |   |
|                        | ⑦里イモのそばろあんかけ   | 白：サトイモ2個<br>赤：鶏ミンチ少々(⑥の材料から少し取る)<br>だし汁少量          | 緑：オクラ2本<br>白：生麩4個<br>片栗粉少々                  |   |
|                        | ⑧エビのチリソース  | 赤：エビ大を4尾<br>マヨネーズ・ケチャップ少量                          | 塩・片栗粉少々<br>サラダ油少々                           |   |
|                        | ⑨ミニトマトのファルシ  | 赤：ミニトマト4個  | 黄：クリームチーズ1ヶ<br>緑：バジル4枚                      |   |
|                        | ⑩キュウリとささみのゴマ酢合え  | 赤：鶏ササミ2本   | 緑：キュウリ1/2本<br>ゴマ酢適量                         |   |
|                        | ⑪赤玉ねぎの酢の物とキュウちゃん漬け   | 赤：紫玉ねぎ1/2個   | 黒酢適量  |   |
|                        | ⑫人参シリシリとひじき豆   | 赤：人参1/2本<br>黒：ひじき20g<br>黄：ゆで大豆少し                   | ゴマ油少々<br>白：レンコン少し<br>だし汁適量<br>赤：人参少し        |   |
|                        | ⑬でっちゃんかんと西瓜  | 赤：西瓜1/8切くらい<br>黒：こしあん450g<br>水700cc                | 粉寒天6g<br>さとう50g                             |   |
|                        | ⑭ごはん(しそふりかけとしそちりめん)  | 白：白米2合   | しそふりかけ<br>しそちりめん                            |   |

|                                       |  |   |
|---------------------------------------|--|---|
| <p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p> | <p>そば寿司<br/>そばいなり</p>                          | <p>①そばを湯がき、[そばつゆ・水・すし酢]をませあわせた汁に浸けておく。(10分くらい)</p> <p>②卵を焼き、巻きやすいように切る。カニかまを縦に切る。きゅうりは細く切る。</p> <p>③海苔にそばをおき②をのせて巻く。</p> <p>④いなりあげを半分に切る。そばに(巻すしで残った)卵・カニかま・きゅうりをませあげの中に詰める。</p>  |
| <p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p> | <p>夏野菜のピクルス</p> <p>しのだ巻き</p> <p>豚バラ肉の夏野菜巻き</p> | <p>①材料の野菜を甘酢に漬かりやすいくらいの大きさに切り、甘酢に漬ける。</p> <p>①人参・ごぼうは細く切り、あらかじめ湯がいておく。三度豆も湯がいておく。</p> <p>②薄あげは湯を通し開きく人参・ごぼう・三度豆を巻き、かんぴょうで結ぶ。</p> <p>③だし汁に砂糖を入れ味を整え、②を入れて煮る。</p> <p>①人参・ジャガイモは巻けるように細長く切り、下ゆでする。</p> <p>②オクラも下ゆでする。</p> <p>③豚バラ肉に①と②をのせ、クルクルと巻く。</p> <p>④フライパンにサラダ油をしき、③を焼く。</p> <p>⑤④にみりん・砂糖・しょうゆ少々を加え、味を整える。</p> |
|                                       | <p>アボカドとエビのサラダ</p>                             | <p>①アボカドはさいの目に切り、レモン汁をかける。</p> <p>②湯に塩少々加え、小エビをゆで、熱をとる。</p> <p>③ ①と②をマヨネーズで和え、好みで塩で味を整える</p>  |
|                                       | <p>鶏ミンチのスコッチエッグ</p>                            | <p>①玉ねぎをみじん切りにする。</p> <p>②鶏ミンチに①をませ、だし醤油とショウガ汁で味をつける。</p> <p>③ウズラ卵はゆでて、殻をむく。</p> <p>④ウズラ卵を②で包み、蒸す。</p>  |
|                                       | <p>里イモのそぼろあんかけ</p>                             | <p>①里イモは皮をむき、下ゆでする。オクラは半分～1/3に切る。</p> <p>②だし汁に鶏ミンチ・里イモ・オクラ・生麩をいれて煮る。</p> <p>③里イモに味がしみたら、水とき片栗粉を加えてとろみをつける。</p>  |
|                                       | <p>えびチリソース</p>                                 | <p>①えびは殻をむき、表面に片栗粉をまぶしてフライパンで焼く。</p> <p>②えびに火が通ったら、マヨネーズとケチャップを加える。</p>   |
|                                       | <p>ミニトマトのファルシ</p>                              | <p>①ミニトマトの中をくり抜き、クリームチーズを詰める。</p> <p>②バジルを飾る</p>  |
|                                       | <p>キュウリとささみのゴマ酢合え</p>                          | <p>①蒸してささみを食べやすいように身を裂く。</p> <p>② ①とキュウリのせん切をゴマ酢で合える。</p>   |
|                                       | <p>赤玉ねぎの酢の物とキュウちゃん漬</p>                        | <p>①赤玉ねぎを薄くスライスし、黒酢に漬ける。</p> <p>②きゅうりを醤油・みりん・酢・砂糖・しょうが・昆布で漬け、キュウちゃん漬けを作る。</p>   |
|                                       | <p>人参シリシリとひじき豆</p>                             | <p>①人参は細切りにし、ゴマ油で炒める。</p> <p>②ひじきは水でもどし、レンコン・人参。豆とだし汁で煮る。</p>   |
|                                       | <p>でっちゃんかんと西瓜</p>                              | <p>①鍋に水700ccと粉寒天を入れ、かき混ぜながら2～3分煮溶かす。</p> <p>②寒天が溶けたら、さとうとあんこを加え弱火(沸騰しないよう注意)で2～3分練り上げる。</p> <p>③火から下して、鍋ごと水にあて、とろみがつくまで分離しないように混ぜながら粗熱をとる。(40℃くらいまで冷ます)</p> <p>④水でぬらした型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。</p>  |
|                                       | <p>ごはん しそふりかけ<br/>しそちりめん</p>                   | <p>①ごはんを炊き、しそふりかけ・しそちりめんをふりかける。</p>   |

お弁当写真  
データ貼付欄

