

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 (4人前の食材量とその量)	①そば寿司 そばいなり	黒：そば4束 黄：卵2コ そばつゆ(30cc), 水(120cc), すし酢(75cc)	黒：海苔2枚 赤：カニかま4本 黄：いなりあげ2枚 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 そば 卵 えび 大豆
	②夏野菜のパプリカ	赤：赤パプリカ1/2個 緑：ズッキーニ1/2本	黄：黄パプリカ1/2個 黄：コリンキー1/4個 甘酢適量	
	③しのだ巻	赤：人参1/2本 白：かんぴょう少々 だし汁適量	緑：三度豆8本 黄：うすあげ1枚 砂糖少々	
	④豚バラ肉の夏野菜巻き	赤：豚バラ肉4枚 白：ジャガイモ1個	赤：人参1/2本 みりん、砂糖、しょうゆ少々 サラダ油少々	
	⑤アボカドとエビのサラダ	赤：小エビ8尾 塩少々	緑：アボカド1/2個 マヨネーズ少々 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 だし醤油少々	黄：ウズラ卵4個 白：玉ねぎ1/4個 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 赤：鶏ミンチ少々(⑥の材料から少し取る) だし汁少量	緑：オクラ2本 白：生麩4個 片栗粉少々	
	⑧エビのチリソース	赤：エビ大を4尾 マヨネーズ・ケチャップ少量	塩・片栗粉少々 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ケ 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 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 黒：ひじき20g 黄：ゆで大豆少し	ゴマ油少々 白：レンコン少し だし汁適量 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 黒：こしあん450g 水700cc	粉寒天6g 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 しそちりめん	

<p>作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>そば寿司 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) 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。 ③海苔にそばをおき②をのせて巻く。 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 (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>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>作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>しのだ巻き</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。 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。 ③だし汁に砂糖を入れ味を整え、②を入れて煮る。</p>
<p>作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>豚バラ肉の夏野菜巻き</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。 ②オクラも下ゆでする。 ③豚バラ肉に①と②をのせ、クルクルと巻く。 ④フライパンにサラダ油をしき、③を焼く。 ⑤④にみりん・砂糖・しょうゆ少々を加え、味を整える。</p>
<p>作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)</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。 ②湯に塩少々加え、小エビをゆで、熱をとる。 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>作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)</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。 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。 ③ウズラ卵はゆでて、殻をむく。 ④ウズラ卵を②で包み、蒸す。</p>
<p>作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)</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。 ②だし汁に鶏ミンチ・里イモ・オクラ・生麩をいれて煮る。 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>作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)</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。 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>作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)</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。 ②バジルを飾る</p>
<p>作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)</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。 ② ①とキュウリのせん切をゴマ酢で合える。</p>
<p>作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)</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。 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>作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)</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。 ②ひじきは水でもとし、レンコン・人参。豆とだし汁で煮る。</p>
<p>作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)</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。 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。 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) ④水でぬらした型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。</p>
<p>作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>ごはん しそふりかけ 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

