

# 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	鹿児島県		
JA名	JAさつま日置		
組織・グループ	フレッシュミズ 加工・食育グループ「日置米むすめ」		
弁当名	キバレ！受験弁当～夏Ver.～	調理月日	2018年7月25日
弁当の対象者	子ども(中学、高校生)		
アピールポイント	<p>子どもたちの元気な体、頭、心を、食で応援！</p> <p>わが子の受験で改めて感じた、食の大切さ。冬の受験に向け勉強に追われる夏休み・・・だからこそ、病気になるような体、学習能力を高め、プレッシャーに負けない強い心を育めるような、栄養たっぷりのお弁当でサポートしたい。パクッと食べやすいような工夫と、脳の活性化のためにもよく噛んで食べられるような工夫も散りばめ。鹿児島の郷土食も食べさせたいので、甘藷でんぷんや、鹿児島や地元の食材をふんだんに使い、がねやさつま揚げも食べさせたい。</p> <p>「これからの長い人生を、しっかり食べて、夢に向かってキバレ(鹿児島弁で頑張れ)!!!」</p>		
使用食材料量 (4人前の食 材名とその 量)	<p>①おにぎり2種 焼きのり(緑)1枚、スライスチーズ(白)1枚 玄米ご飯(白)400g、枝豆(黄)適量、ちりめんじゃこ(黄)適量 黒米入り雑穀ご飯(白、黒)200g、梅干し(赤)適量、かつお節(黄)適量</p> <p>②夏野菜がね サツマイモ(白)1個、ゴーヤ(緑)1/2本、パプリカ(赤・黄)各1/2個 《がね衣》甘藷でんぷん(白)75g、薄力粉(白)75g、卵黄(黄)1個、 砂糖30g、薄口醤油大さじ1、こめ油適量</p> <p>③具だくさんさつまあげ エソのすり身(白)300g、ゴボウ(白)1本、ニンジン(赤)1/2本、乾燥キクラゲ(黒)10g</p> <p>④かぼちゃの牛肉巻き 牛肉細切れ(赤)100g、かぼちゃ(黄)200g、甘藷でんぷん(白)適量 《煮汁》ほめられ酢大さじ3、しょうゆ大さじ1、青梅蜂蜜シロップ+青梅果肉(緑)小さじ1</p> <p>⑤薄揚げと豚肉の野菜巻き 薄揚げ(白)1枚、豚バラ薄切り肉(赤)100g、大葉(緑)10枚、人参(赤)20g、 インゲン(緑)4本 《煮汁》刻み昆布(黒)5g、黒酒1/4カップ、砂糖大さじ2、醤油大さじ2、 甘藷でんぷん(白)適量</p> <p>⑥切干大根ときゅうりの酢の物 切り干し大根(白)30g、乾燥芽ひじき(黒)10g、きゅうり(緑)1本、乾燥沖アミ(赤)5g ほめられ酢大さじ3、ゴマ油大さじ1、塩適量</p> <p>⑦ほうれん草のピーナッツ和え ほうれん草(緑)1束、ピーナッツ(白)大さじ5、みりん大さじ1、砂糖小さじ1、醤油小さじ2</p> <p>⑧おくらの手作りなめたけ和え おくら(緑)6本、エノキ茸(白)2袋、濃口醤油15ml、薄口醤油15ml、本みりん15ml すりごま(白)適量、わさび(緑)適量</p> <p>⑨甘酒入り粉茶ケーキ 蒸しパンミックス(白)100g、粉茶(緑)大さじ2、卵(黄)1個、甘酒(白)125ml、 甘納豆(黒)適量、</p> <p>⑩ミニトマト(赤、黄)各6個</p> <p>⑪ハウスマカン(黄)2個</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質 に該当するもの</p> <p>卵、乳、落花生</p>
作り方 (切り方、調 理手順等に つき、箇条書 き)	<p>①おにぎり2種 玄米ご飯、枝豆、ちりめんじゃこを混ぜ合わせ、50gずつ丸く握る。 黒米入り雑穀ご飯、梅干し、かつお節を混ぜ合わせ、50gずつ丸く握る。 焼きのりを巻き、はさみで切ったチーズの「キ・バ・レ」を張り付ける。</p> <p>②夏野菜がね 野菜を全て2～3ミリ太さの千切りにする。衣を全部合わせてその中に千切り野菜を入れる。スプーンで食べ やすい大きさにまとめ170度の油でカリッと揚げる。</p> <p>③具だくさんさつまあげ ゴボウ、人参、キクラゲを千切りにし、エソのすり身と混ぜる。食べやすい大きさに丸め、170度の油で揚げる。</p> <p>④かぼちゃの牛肉巻き かぼちゃを5ミリ程の薄切りにし600wで1分半硬めに加熱し、カボチャに牛肉を巻き、甘藷でんぷんをまんべん なくつける。両面に軽く焼き色をつけ、煮汁を入れて5分ほど煮詰める。</p>		

## 作り方

## ⑤薄揚げと豚肉の野菜巻き

薄揚げは油抜きし、3辺に切り込みを入れ開く。下から豚肉、薄揚げ、大葉の順に重ねる。手前にスティック状にした人参、インゲンを格子状に並べ手前からきつめに巻く。甘藷でんぷんを全体にまぶし、油で焼き、煮汁で15分煮つめる。

## ⑥切干大根ときゅうりの酢の物

切り干し大根、ひじきはそれぞれ水で戻しておく。キュウリは5ミリ程度のいちよう切りにし、軽く塩をふる。切り干し大根、ひじき、きゅうりの水気を切り、ほめられ酢、ゴマ油で和える。最後に沖アミを入れ軽く混ぜる。

## ⑦ほうれん草のピーナッツ和え

ほうれん草はさっと塩ゆでし、5cm幅に切る。ピーナッツはフードプロセッサーで細かく砕く。

すりピーナッツと他の調味料を全て混ぜ合わせその中にほうれん草を入れ軽く混ぜる。

## ⑧おくらの手作りなめたけ和え

えのき茸は2cm程に切り、耐熱容器(吹きこぼれる恐れがあるので、深い容器を使用)入れラップをして、600wで10分。調味料を入れ、さらに600wで10分。さっと湯がいたおくら、すりごま、わさびと和える。

## ⑨甘酒入り粉茶ケーキ

蒸しパンミックス、粉茶、砂糖をボウルに入れ、泡立て器で軽く混ぜ合わせる。甘酒、こめ油、卵もさらに入れ、混ぜる。さらに、甘納豆も入れ軽く混ぜ、パウンドケーキ方に流し、170度に予熱したオーブンで30分程焼く。

⑩ミニトマト 赤、黄色、それぞれを半分に切って盛り付ける。

⑪ハウスミカン 半分に切って、盛り付ける。

お弁当写真  
データ貼付欄