

第9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	岩手県		
JA名	JAいわて平泉		
組織・グループ名	JAいわて平泉女性部 室根中央支部		
弁当名	絆弁当	調理月日	令和元年8月9日
弁当の対象者	元気な高齢者		
アピールポイント	地元野菜を中心に使い暑さに負けないように食べて欲しいお弁当です。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①枝豆と生姜の炊き込みご飯 白:米2合 緑:枝豆200g 黄:生姜30g だし汁380ml Aうす口醤油大さじ1・酒大さじ1・塩小さじ1/2</p> <p>②和風ラタトゥイユ 赤:鶏もも肉300g 黄:玉ネギ1個 黄:かぼちゃ200g 緑:ピーマン2個 黒:ナス2本 黒:ごぼう100g 赤:トマト2個 白:にんにく1かけ Aローリエ1枚・塩小さじ1/3・黒こしょう少々 B醤油小さじ1 トマトケチャップ大さじ1 塩小さじ1/2 酢大さじ1 オリーブオイル大さじ2</p> <p>③白:おから250g 白:絹ごし豆腐400g 緑:きゅうり2本 赤:かに風味かまぼこ120g 塩小さじ1/4 白:らっきょう甘酢漬70g Aマヨネーズ50g 麵つゆ(3倍濃縮)大さじ2 黒こしょう小さじ1/2 マヨネーズお好みで</p> <p>④黒:ぜんまい120g 赤:人参60g 白:白滝30g 白:筍50g 白:ちくわ2本 A水200ml 醤油大さじ1 砂糖小さじ2 みりん小さじ2 だし小さじ1 サラダ油大さじ2</p> <p>⑤白:かたくり粉大さじ5 Aきな粉1/2カップ 砂糖1/2カップ</p> <p>⑥緑:青しそ30枚 味噌50g 砂糖50g くるみ10g 小麦粉大さじ6 塩少々</p> <p>⑦緑:きゅうり500g しょうゆ150cc 砂糖150g 酢50g 黄:生姜1かけ</p> <p>⑧赤:ミニトマト12個 砂糖 適量</p> <p>⑨緑:インゲン50g 黄:生姜1かけ</p> <p>⑩白:棒寒天1/2本 水130ml 黄:卵3個 A砂糖70g 牛乳90ml 塩少々 水30ml</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 牛乳 小麦粉</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①米とだし汁を入れ20分浸水し、Aを加えて生姜をのせて炊く。 炊き上がったら枝豆を加え20分ほど蒸らす。</p> <p>②鶏肉は脂肪と皮を除いて2cm幅に切り、塩と酢を揉み込んで下味をつける。 野菜は、食べやすい大きさに切っておく。 鍋にオリーブオイルを入れ玉ネギを炒め、にんにく、ごぼう、鶏肉、ナス、ピーマンの順に加え炒める。 トマト、Aを加え混ぜる。 かぼちゃを加えてさっと炒め、ごぼうがやわらかくなるまで15分ほど煮る。Bを加えて味を整える。</p> <p>③きゅうりは薄く切り、塩を振り、揉んで水気を絞る。かにかまぼくは、ほぐしておく。 らっきょうは粗みじん切りにする。漬け汁を大さじ3取っておく。 おから、豆腐、らっきょうの漬け汁、Aを入れて混ぜる。 しっとりしたら、きゅうりをよく混ぜ、味をみてマヨネーズ、麵つゆを足す。</p> <p>④ぜんまいは水気を切っておき、材料を食べやすい大きさに切る。 中火で熱した鍋にサラダ油を入れ材料を入れて炒める。 全体になじんだらAを加え蓋をし中火で8分煮る。味が染み込んだら完成。</p> <p>⑤鍋にかたくり粉、砂糖、水を入れて混ぜる。 混ぜたかたくり粉を中火にかけ、混ぜながらしっかり煮立つまで火を通す。 とろみがついたら弱火にし、2分ほど練りながら加熱する。 鍋から取出し冷水にあげ、冷ましたら一口大に切る。水気を切って器に盛り、Aをまぶし好みで砂糖を振る。</p> <p>⑥材料を全部合わせ、青しそに少量のせ、くるくる巻いて爪楊枝で3～4本刺す。180℃の油で揚げる。</p> <p>⑦きゅうりを輪切りにする。調味料を鍋に入れ沸騰させ、きゅうりを入れたら火を止める。 冷めたらきゅうりをザルにあげる。調味料をもう一度沸騰させ、きゅうりを入れて冷ます。</p> <p>⑧ミニトマトを湯むきして鍋に入れ砂糖を入れて沸騰させる。火を止めて冷ます。</p> <p>⑨インゲンを塩湯でして食べやすい大きさに切る。生姜を千切りにする。味付けは醤油等お好みで。</p> <p>⑩棒寒天を水洗いし、水を入れた鍋を火にかけ沸騰させる。 卵をときほぐし、Aを混ぜよくかき混ぜておく。 寒天が溶けたら卵を入れてかき混ぜながら沸騰させる。火を止めて、水30mlを加えて混ぜる。 容器に流し入れ固める。</p>		

お弁当写真

