

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	ハートフル東山支部		
弁当名	げいびヘルシー弁当	調理月日	令和元年8月21日
弁当の対象者	元気な中高年者向け		
アピールポイント	胃液を保護し、消化吸収を助けるぬめり成分のあるモロヘイヤ、山芋の材料を使い 疲れや食欲不振で夏バテ解消となる弁当		
使用食材料 (4人前の食材料 とその量)	①ひじきごはん 白ごはん ひじき ②五穀米ごはん 米1合 五穀米大さじ1 塩 ③肉巻き 豚ばら肉(赤) しその葉(緑) 長イモ(白) 塩こしょう 油少々 ④大根の酢の物 大根(白) 人参(赤)きゅうり(緑) ⑤ポテトサラダ じゃがいも(白)人参(赤)きゅうり(緑)玉ねぎ(白)塩少々 マヨネーズ ⑥さばのみそ煮 さば(白)70g4切れ みそ大さじ3 しょうが 1かけ 砂糖 適量 ⑦かぼちゃ煮 かぼちゃ(黄)牛乳150cc めんつゆ100cc ⑧ネバネバのせ豆腐 モロヘイヤ(緑)1/2束 オクラ(緑)5本 長芋(白)約3cm 乾燥メカブ(黒)10g パプリカ(黄)適量 豆腐(白) 1/2丁 薬味(しその葉)(緑)適宜 梅干 1個 ほめられ酢 適宜 ⑨きゅうり漬け きゅうり(緑) 1kg とうがらし(赤)青しそ(緑) さとう 200g しょうゆ200cc 酢100cc ⑩青梅(緑) 氷砂糖 ⑪卵焼き 卵3個 油小さじ2 みりん大さじ1 しょうゆ大さじ1 砂糖大さじ1 塩少々 ⑫むし野菜のトマト肉みそ ひき肉(赤)280g にんにく(白)2片 トマト(赤)2個 みそ 60g 砂糖大2 油大2 こしょう 適量 ナス(黒)2本 たまねぎ(白)小1個 ⑬かぼちゃのハンバーグ ひき肉(赤)200g とうふ(白)50g かぼちゃ(黄)50g たまご 1個 塩・こしょう 適量 ⑭トマトサラダ トマト(赤)4個 シーチキン 1缶 たまねぎ(白)1/4 レモン汁大1 マヨネーズ 適量		食材のうち、アレルギー物質 に該当するもの たまご 大豆
作り方 (切り方、調理 手順等につ き、簡条書 き)	①ひじきをもどして つゆにつけておく。ごはんにはひじきをからむ ②米を研いで、五穀米を入れ塩をいれ普通の水加減にしたく ③バラ肉に塩こしょうをさっとふり、しその葉・長芋は棒状に切ったものを巻く。フライパンに油をひき 焼き目をつけて焼く ④大根、人参、きゅうりは千切りにしませあわせ酢で味をつける ⑤じゃがいも、人参を煮てつぶす。玉ねぎ、きゅうりは千切りにし塩少々でもみ水を切っておく。全部まぜてマヨネーズである ⑥200ccの水を沸騰させ、みそ、さとうを加え煮立て、さばを入れさらに煮る。しょうがをすりおろし火を止め味をなじませる ⑦かぼちゃを食べやすい大きさに切り、めんつゆと牛乳、さとう少々を沸騰させて それにかぼちゃを入れ、 クッキングシートでおしつぶたににしてことごとと煮る ⑧モロヘイヤ、オクラ(下処理をしてゆでておく) モロヘイヤをゆでてさまし、ねばりが出るまで刻む。 オクラを茹でて粗みじん切りにする 長芋は5cm角に切る 乾燥メカブを水で戻す 豆腐を手でくずしながら盛り付け、きざんだ薬味・梅干の果肉をのせほめられ酢をかける ⑨水にさとう、しょうゆ、酢をいれ沸騰させ、食べやすい大きさに切ったきゅうりを4分間煮ころがす。 そのまま熱い汁に入れたままさます さめたらとうがらし、青しそのみじん切りを、混ぜる ⑩青梅と氷砂糖を袋に入れてそのまま冷凍する 解凍した梅を弱火で約20分くらい煮る ⑪卵を割りほぐし、調味料を加え混ぜる 卵焼き器に油をなじませ1/4量を入れて全体に広げ半熟状になったら はしでくるくると手前に巻いてから、奥に押しやり空いた手前部分に油をなじませる これを繰り返して最後まで焼いたら巻きすにとり 粗熱がとれるまでそのまま ⑫トマトはざく切り、にんにくはみじん切りにする フライパンに油をひきにんにくを入れ炒め ひき肉を入れ焼き色をつける みそと砂糖がなじんだらトマトを入れこしょうを加えてこってりするまで煮詰める 野菜を蒸し焼きにする ⑬かぼちゃを煮てからつぶしてひき肉、とうふ、卵を入れ塩、こしょうして小判型にまとめてフライパンで焼く ⑭たまねぎはみじん切りにして シーチキンとレモン汁を入れマヨネーズである トマトを切り抜き 玉ねぎ、シーチキンをあえたものをつめる		

お弁当写真

