

第9回「あなたに届ける」A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】

別添①

都道府県名	宮城県		
JA名	JA新みやぎ栗っこ地区本部		
組織・グループ名	young		
弁当名	田舎の宝石箱	調理月	2019/8/13
弁当の対象者	子どもから高齢者まで		
アピールポイント	<p>・季節によって食材(野菜)変えて調理できるように工夫した。 ・作り置きでき、手間をかけず、栄養のバランスもよく、白米を美味しく食べていただけるよう工夫した。 ・品数が多いように見えますが野菜を多く使い、味は全体的に薄味で食材の味を残し、また、品数を多くした分、1品の量を少量にし、お弁当を食べ終わるころには満足いただける味と量で子供から高齢の方が楽しんで食べていただけるよう工夫した。</p> <p>※ズッキーニは特産物で春から秋まで長い期間収穫できることから調理のPR等もかねメニューに多く取り入れさせていただきました。(ズッキーニは炒めても、煮ても、漬け物にしても緑の色がきれいでくせもないのでどんな料理にも合い使いやすく食べやすい野菜です。)</p>		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>1. ご飯 白: ご飯 600~800g(一人分 150~200g)</p> <p>2. たらの野菜あんかけ 白: 生たら 4切れ 黒: しいたけ 6枚 緑: ししとうがらし 4本~6本 白: ヤングコーン 4本 赤: ミニトマト 6個</p> <p>・塩コショウ 少々 ・水 少々 ・砂糖 大さじ ・しょうゆ 大さじ1/2 ・酢 大さじ1 ・片栗粉 小さじ1(水で溶く)</p> <p>◎お魚はお好みでOK。しいたけは生でも乾燥でもOK。 ししとうがらしがない時は「オクラ、ピーマン、パプリカ、いんげん、絹さや、ズッキーニ、ゴーヤ」などでもOK。</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>・チーズ ・バター ・卵</p>	
	<p>3. 鶏ハム 赤: 鶏むね肉 1枚</p> <p>・砂糖・塩・マジックソルト 各大1</p>		
	<p>4. 卵焼き 黄: 卵 3個</p> <p>・砂糖 小さじ1 ・サラダ油 適量</p>		
	<p>5. ウィンナーとジャガイモの炒め物 赤: ウィンナー 3本 黄: じゃがいも(中) 2個 緑: ズッキーニ(スライスにしたもの) 少々</p> <p>・バター ・塩コショウ 少々 ・あおのり</p> <p>◎ズッキーニがない時は「きゅうり、ピーマン、パプリカ、いんげん、絹さや」などでもOK。</p>		

<p>6. ベーコン巻き 赤:ベーコン 4枚 緑:ズッキーニ(スライスにしたもの)4枚 白:ストリングチーズ2本</p> <p>・塩コショウ 少々</p> <p>◎ズッキーニがない時は「ピーマン、パプリカ、いんげん、絹さや、大葉、レタス類、葉物野菜」などでもOK。</p>
<p>7. ナスの肉詰め 黒:ナス(中)4個 赤:ひき肉(鶏・豚どちらでもよい)20g 緑:大葉4枚</p> <p>・酒・しょうゆ・砂糖 各小さじ1</p> <p>◎ナスがない時は「ズッキーニ、ゴーヤ、ピーマン、パプリカ」などに肉詰めでもOK。</p>
<p>8. カボチャと厚揚げの煮物 黄:かぼちゃ40g ・黄:厚揚げ20g</p> <p>・酒・しょうゆ・砂糖 各小さじ1</p> <p>◎カボチャがない時は「サツマイモ、ごぼう、ダイコン」などでもOK。</p>
<p>9. にんじんラペ 赤:にんじん 1本(中)</p> <p>・酢 ・白だし・ごま油 各小さじ1 白:白ゴマ お好み</p>
<p>10. コマツナのおひたし 緑:コマツナ20g ◎葉物野菜何でもOK。</p>
<p>11. トマトのごま和え 赤:トマト 1個(大)</p> <p>・しょうゆ・砂糖・ 各小さじ1/2 黒:黒ごま(すりつぶす) お好み</p>
<p>12. ズッキーニの中華煮 緑:ズッキーニ 1本(中) ・水 100cc ・鶏ガラスープの素・しょうゆ 各小1/2 ・ごま油 少々 ・水溶き片栗粉 大1</p> <p>◎ズッキーニがない時は「きゅうり、かぶ」などでもOK。</p>
<p>13. ピーマン味噌 白:こうじ600g 緑:ピーマン1kg 黒:ねっぱり昆布 50g ・砂糖(ザラメ)1kg ・しょうゆ 1.8ℓ 赤:唐辛子 お好み</p> <p>※お好みにより牛乳200ccを入れるとまろやかになります。 ◎こうじ600gの分量です。(少量で作るのはちょっと難しいです!!)</p>

<p>作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>1. ご飯</p> <p>※白米にすることによってお米の味を味わっていただけ、また、食材それぞれの味も味わっていただきたいため白米にした。</p>
	<p>2. たら野菜あんかけ</p> <p>①たらの切り身を4等分し、塩・コショウを振る。 ②しいたけは石づきをとって薄くスライス、ヤングコーンは1/4の大きさに縦に切る。 ③ししとうがらしは半分は切って種を取ったらスライスし、ミニトマトは半分の大きさに切っておく。 ④フライパンにサラダ油を入れて少し熱し、たらを両面しっかり焼く。 ⑤両面が焼けたら取り出して油をペーパーでふき取り、そこにミニトマト以外の切った野菜を入れて炒める。 ⑥少ししんなりしてきたら、水を加えて煮立たせ砂糖、醤油、酢を加えて味を整える。 ⑦切ったミニトマトを加えて軽く炒め、水溶き片栗粉小さじ1を水で溶いて回し入れてとろみがついたら火を止める。</p>
	<p>3. 鶏ハム</p> <p>①むね肉を半分から切り込みをいれ、開く。裏、表に砂糖と塩をすりこみ、30分ほど置く。 ②皮を下にして置き、上になった部分にマジックソルトをふり、手前から巻いていく。キャンディーを包むようにラップで巻き、両端を輪ゴムで止める。 ③沸騰したお湯に入れ、3分間煮る。火を止めて、お湯が冷めるまでそのまましておく。冷めたら冷蔵庫に入れて1時間ほど冷やし、スライスして出来上がり。</p>
	<p>4. 卵焼き</p> <p>①ボウルに卵を割り入れ、泡立たせないように白身を切るようにして混ぜます。砂糖を加え、さらに混ぜる。 ②卵焼き用のフライパンを中火で熱し、サラダ油を入れてキッチンペーパーで余分な油を拭き取る。 ③中火から弱火で2を1/4量流し込み、完全に火が通る前に奥から手前に巻いて奥に移動する。そのままの火加減で、③の工程を同様に3回繰り返す。</p>
	<p>5. ウィンナーとジャガイモの炒め物</p> <p>①ジャガイモは皮をむいて半分に切る。 ②ジャガイモが被るくらいの水で火が通るまで茹でる。 ③竹串で刺してみて中まで火が通ったらお湯を捨ててそのままお鍋を火にかけてジャガイモをこふき状態にする。 ④ウィンナーは斜め切りしておく。 ⑤フライパンにバターを入れて中火でウィンナー、ズッキーニを炒めて火が通ったらジャガイモを加え、さらに軽く火を通す。 ⑥火を止めたら塩コショウと青のりを振りかけてできあがり。</p>
	<p>6. ベーコン巻き</p> <p>①ズッキーニはベーコンの長さにあわせ薄くスライスする。チーズは半分に切る。 ②ベーコン・ズッキーニ・チーズの順でのせ巻いたらつまようじで留める。 ③フライパンにサラダ油を熱し、巻いたベーコンを返しながらか3分ほど焼いて火を通す。</p>
	<p>7. ナス焼きの肉詰め</p> <p>①大葉は千切りにする。 ②鍋にひき肉、酒、しょうゆ、砂糖を入れ火にかける。汁けがなくなるまで煎る。 ③フライパンにサラダ油を熱し、なすの両面を焼く。 ④焼いたなすの切れ目に千切りした大葉と炒めたひき肉を詰める。</p>
	<p>8. カボチャと厚揚げの煮物</p> <p>①カボチャは種とわたを取り食べやすい大きさに切る。厚揚げも食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水、酒、しょうゆ、砂糖を入れ火にかけカボチャを皮を下にして煮る。少し軟らかくなったら厚揚げを入れカボチャが軟らかくなるまで煮る。</p>
	<p>9. にんじんラペ</p> <p>①にんじんは千切りにし、調味料を加え、冷蔵庫に20分ほど入れ味をなじませる。最後に白ゴマをふる。</p>

10. コマツナのおひたし

- ①コマツナを3cm長さに切る。
- ②熱湯に茎、葉の順に入れゆがく。ざるに上げ、あら熱が取れたら水けを絞る。
※好みでゴマ、かつおぶしなどで和える

11. トマトのごま和え

- ①トマトを8等分して、調味料を加え、よく混ぜたら、すり潰したごまをふる。

12. ズッキーニの中華煮

- ①ズッキーニは一口大に切り、水と鶏ガラスープを入れて煮る。
- ②ズッキーニが透明に透き通ってきたら、しょうゆとごま油を入れる。
- ③最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

13. ピーマン味噌

- ①ピーマンをみじん切りにする。
- ②材料をすべて鍋に入れて、水分がなくなるまで、煮詰める。

お弁当写真

