

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
【乳和食】部門

都道府県名	三重県		
JA名	JA伊勢 鳥羽志摩地区女性部		
組織・グループ名	JA伊勢 助け合い組織 わかばの会		
弁当名	豆菜(まめな弁当)	調理月日	7月18日
弁当の対象者	中高年対象		
アピールポイント	豆と菜をつかっているので(まめな)地元で元気なという意味を弁当名にしました		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①枝豆ごはん 白:米 2合 枝豆 300g 塩 少々</p> <p>②小松菜のだし煮おひたし A(おひたしの煮汁の基本配合) 黄:牛乳 200ml めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ4 緑:小松菜 200g かつおけずり節 適量 すりごま(お好みで) 適量</p> <p>③かぼちゃのミルクそばろ煮 黄:かぼちゃ 1/4個(正味400g) めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2 黄:牛乳 400ml 鶏ももひき肉 60g</p> <p>④タンドリーチキン 赤:鳥もも肉 大2枚(約800g) A { 黄:ヨーグルト(プレーン) 大さじ4 カレー粉 小さじ2 緑:おろしにんにく 一片5g 塩 小さじ1</p> <p>⑤さばの辛子醤油揚げ 練りからし 大さじ3 赤:さば1尾(黄少し茶) しょうゆ 大さじ3 緑:ししとう 20本くらい 塩・油・片栗粉 適量</p>		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 牛乳 ごま さば
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 白米の水加減に100ml足し、枝豆と塩をひとつまみ入れ炊く。</p> <p>② ・小松菜は軸を落とし、茎と葉に分けてさつと茹で、水気をしっかり絞っておく。 ・Aをフライパンに合わせて中火にかけ、水分がなくなるまで煮詰める。 ・フライパンに小松菜を入れパチパチと音がするまで混ぜながら水分を飛ばす。 ・器に盛り、鰹節をかけ、お好みですりごまをふる。</p> <p>③ ・かぼちゃは種とわたを取り除き、2cm角に切り面取りをする。 ・フライパンに牛乳、めんつゆ、ひき肉を入れて箸でまぜる。 ・煮立ったら火をやや弱くし、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。</p> <p>④ ・鶏肉は余分な脂を取り除き、縦半分に切る。 ポリ袋に入れAを加えて袋の上からもみこみ、空気を抜いて口を閉じる。 途中、上下を返して1時間ほど置く。 ・フライパンを熱し、鶏肉の汁気を拭き取って皮目を上にして乗せ、8～9分ほど焼く。 きれいな焼き色を付け、中まで火を通す。 ・焼き上がり、粗熱が取れたら一口大に切る。 皮目をパリッと仕上げたいので、実の方を先に焼き皮側は後で焼く。</p>		

- ⑤ ・さばは、頭を落として3枚におろし腹骨をそぎ取り、小骨を除き2～3cmくらいの厚さでそぎ切りにする。
- ・練り唐辛子としょうゆを混ぜ合わせさばの切り身にかからめる。
 - ・ししとうは揚げた時に破裂しないよう、縦に切れ目を入れておく。
 - ・揚げ油を160℃に熱したら、ししとうをサッと揚げて塩をふる。
 - ・油の温度を170℃くらいに上げ、切り身に薄く片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。

お弁当写真
データ貼付欄

