

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】

No.1

都道府県名	山形県		
JA名	庄内たがわ農業協同組合		
組織・グループ名	JA庄内たがわ助け合い組織「ふれあいハッピーの会」朝日支部		
弁当名	「豆で達者でのー！」弁当	調理月日	令和元年8月22日
弁当の対象者	元気な中高年者向け		
アピールポイント	地産地消という事で、山と畑で食材を収穫して夏野菜をふんだんに使い、山形の特産の枝豆を活かし、思いっきり食べてもらい「達者で長生きできるように」との願いを込めました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①枝豆おにぎり 白:もち米1合 うるち米2合 緑:枝豆200g 青しそ葉8枚 黒:昆布5cm おにぎり用のり4枚 塩少々 ②蒸しとうもろこし 黄:とうもろこし1本 塩少々 ③夕顔の煮付け 白:夕顔輪切り6cm 赤:人参1本 生しいたけ4個 緑:青しそ葉4枚 しょうゆ、酒、砂糖適量 ④漬け物 黒:茄子(丸)2個 緑:きゅうり1本 漬け物の素適量 ⑤ミニトマト 赤:ミニトマト8個 ⑥黒豆煮 黒:黒豆160g 砂糖100g、しょうゆ大さじ1、塩適量 (調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 小麦	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①枝豆おにぎり ・といだお米に枝豆をはじいて薄皮をとって入れる。昆布と塩を入れて炊く。 ・青しそを巻いたのと、のりを巻いたのを作る。 ②蒸しとうもろこし ・輪切りにして蒸す ③夕顔の煮付け ・夕顔の皮とわたを取り一口大に切って茹でる。一部透明になったらザルに上げて置く。 ・生しいたけはカサに切れ目を入れる。人参は乱切り、青しそはもんで切る。 ・材料を全部鍋に入れて調味料を入れ煮込む。 ④漬け物 ・なす、きゅうりを一口大に切って漬け物の素を入れて一晩置く。 ⑤ミニトマト ・2粒づつ用意する。 ⑥黒煮豆 ・前日に鍋に分量の調味料を入れ煮立て洗った黒豆を入れて火を止めて一晩置きます。 ・当日の朝、火をつけて沸騰したら弱火で2時間くらい煮る。(冷めたら冷凍で取り置き出来ます。使用時は自然解凍します。)		

* 記入スペースが不足の場合は、コピーのうえ、2枚に入力してください。

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】

No.2

都道府県名	山形県		
JA名	庄内たがわ農業協同組合		
組織・グループ名	JA庄内たがわ助け合い組織「ふれあいハッピーの会」朝日支部		
弁当名	「豆で達者でのー！」弁当	調理月日	令和元年8月22日
弁当の対象者	元気な中高年者向け		
アピールポイント	地産地消という事で、山と畑で食材を収穫して夏野菜をふんだんに使い、山形の特産の枝豆を活かし、思いっきり食べてもらい「達者で長生きできるように」との願いを込めました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	⑦きやらぶき 緑:フキ120g しょうゆ20cc 砂糖30g 油10cc ⑧クルミ寒天 白:くるみ20g 寒天粉4g しょうゆ大さじ2 塩少々 ⑨ずんだ(枝豆)のあんかけ 緑:枝豆120g 砂糖、塩適量 (あんかけ 片栗粉1:しょうゆ1 酒1:砂糖3 水7の割合) ⑩かぼちゃの豚ひき肉のそぼろあんかけ 黄:かぼちゃ中玉1/4カット 赤:ひき肉80g (あんかけ 片栗粉1:しょうゆ1 酒1:砂糖3 水7の割合) (調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 小麦	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	⑦きやらぶき ・フキを水から煮て皮をむき、5cm位に切り、砂糖、しょうゆ、酒を入れて煮る。 ・汁が無くなるまで煮詰めます。(冷凍で取り置き出来ます。使用時は自然解凍します。) ⑧クルミ寒天 ・水に粉寒天を入れ、砂糖、しょうゆ、、塩を入れてひと煮たちさせる。 ・荒熱が取れたら、細かく刻んだクルミをふりかけて冷やして固める。 ⑨ずんだ(枝豆)のあんかけ ・ゆでた枝豆をつぶして砂糖と塩で味を調える。 ・あんをかける(※あんの作り方は下記の通り) ⑩かぼちゃの豚ひき肉のそぼろあんかけ ・かぼちゃのわたを取り一口大に切って砂糖としょうゆを入れ柔らかくなったらさっと炒めひき肉を入れ味を調える。 ・あんをかける(※あんの作り方は下記の通り) ※あんかけのあんの作り方 ・鍋に分量通りの調味料を入れて一煮たちしたら火を止めて冷めるまであんをかき回すとあんの伸びが良い。		

* 記入スペースが不足の場合は、コピーのうえ、2枚に入力してください。

お弁当写真
データ貼付欄

