

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	群馬県		
JA名	JA太田市		
組織・グループ名	JA太田市女性会		
弁当名	野菜の力いっぱい作った元気弁当	調理月日	8月7日
弁当の対象者	元気な中高年向け		
アピールポイント	旬の地元野菜をたくさん作った		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①白:白米2合 黒:黒米大さじ2 赤:カリカリ梅2個 ②黄:カボチャ1/4個 ③赤:人参1本 黒:ゴボウ80g ④緑:キュウリ1本 黄:ショウガ40g ⑤緑:モロヘイヤ30g 黄:卵3個 ⑥黄:ジャガイモ小12個 ⑦緑:オクラ4本 緑:いんげん4本 ⑧黒:干し椎茸4枚 ⑨緑:ゴーヤ1本 赤:豚肉16枚 黄:レモン2切れ ⑩緑:ベビーピーマン4個 緑:オクラ4本 ⑪白黄:卵2個 ⑫白:天ぷら粉200g 緑:冷凍枝豆100g 赤:人参1/2 緑:いんげん10本 ⑬赤:トマト4個 ⑭黒:ナス2本 緑:ピーマン3個 ⑮黒:ナス1/2 ⑯緑:大葉4枚		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 小麦 大豆
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① 黒米ご飯 白米と黒米を炊き、水加減は白米のみ炊飯時と同様に炊く。盛り付け時にカリカリ梅を添える。 ② かぼちゃの煮物 かぼちゃを一口大に切り、面取りをして砂糖大さじ2、めんつゆ小さじ1、酒大さじ1で味付けをする。 ③ ゴボウとニンジンの甘辛煮 砂糖小さじ1・めんつゆ大さじ2・酒大さじ2で味付けをし煮る。 ④ キュウリのパリパリ漬け キュウリをまるごと熱湯に入れふたをして火を止める。3～4時間 おいてから取り出し3mmの小口切り、水気を絞る。しょうがは皮をこそげ細切り 砂糖・しょうゆ・酢各大さじ1のたれに15分くらい漬ける。 ⑤ モロヘイヤの厚焼き卵 モロヘイヤをみじん切りにして塩少々・砂糖大さじ1を加え溶き、厚焼き卵にする。 ⑥ ジャガイモの甘辛煮 じゃがいもを洗い皮付きのまま素揚げにし別の鍋に移し、砂糖大さじ1、めんつゆ大さじ3で味付けする。 ⑦ オクラ・いんげん・ブロッコリーの塩茹で 水に塩を入れ湯だったら、さっと茹でる。 ⑧ 干し椎茸の含め煮 干し椎茸をたっぷりの水につけて戻し、鍋に椎茸の戻し汁と砂糖大さじ1、みりん大さじ1、醤油大さじ2で味付けをする。 ⑨ ゴーヤの肉巻き 豚肉を広げ全体に塩適量を振る。ゴーヤは縦4つ割にして種とわたを取り長さを3等分に切る。 豚肉1枚を広げゴーヤをのせて巻き、巻き終わりを下にして焼く。盛り付け時にレモンを添える。 ⑩ 野菜の素揚げ ベビーピーマン・オクラを油で揚げる。 ⑪ 煮卵 お湯を沸騰させ卵を入れ7分茹でる。茹で上がった後、冷水でよく冷やし殻をむく。 鍋に殻を剥いた卵を入れめんつゆ適量でつけ込み味付けをする。 ⑫ いんげんと枝豆・人参の天ぷら いんげんの筋を取り軽く塩をふる。天ぷら粉に潜らせ油で揚げる。 人参を縦長2cmに切り、枝豆と溶いた天ぷら粉に入れ、混ぜ合わせ油で揚げる。 ⑬ ミニトマト ⑭ ナスとピーマンの味噌炒め ナス・ピーマンを乱切りに切り、多めの油で炒め、味噌大さじ1/2、砂糖大さじ1/2、酒大さじ2を混ぜ合わせて入れ味付けをする。 ⑮ ナスの浅漬け ナス漬けの素で漬ける。 ⑯ 唐辛子味噌のしそ巻き 保存食用に作っている唐辛子味噌を利用し、大葉にスプーンで少量のせて巻き、少量の油で両面を焼く。		

お弁当写真



JA太田市女性会100歳弁当