

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	神奈川県		
JA名	JAセレサ川崎		
組織・グループ名	セレサモス麻生店食育ソムリエ		
弁当名	地場産野菜で元気モリモリ弁当	調理月日	8月19日
弁当の対象者	夏休みのチビっ子達から中高年まで！		
アピールポイント	地場の新鮮な旬の野菜がたっぷり取れるお弁当。 高タンパク質・低カロリー・減塩で健康に！！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:米2合 もち麦 小さじ2 緑:茹で枝豆(粒で大さじ2)</p> <p>② 赤:鶏むね肉 2枚</p> <p>③ 黄:卵 3個 白:シュレッドチーズ 大さじ2 塩コショウ 適宜</p> <p>④ 赤:にんじん 1本 黒:黒ごま 適宜</p> <p>⑤ 黄:かぼちゃ 1/8個 オリーブオイル 大さじ3</p> <p>⑥ 緑:ピーマン 3個 サラダ油 大さじ1</p> <p>⑦ 黒:生きくらげ 100g MIXドライハーブ 小さじ1</p> <p>⑧ 緑:キャベツ 大4枚 ⑥ 黒:島わかめ 20g ごま油 大さじ1</p> <p>⑨ 白:梨 1個</p> <p>赤:じゃこ 60g 小梅干し 4個</p> <p>白:塩こうじ 大さじ2</p> <p>緑:アボカド 1/2個 赤:ミニトマト 4個</p> <p>たらこ 中一腹 オリーブオイル 大さじ1</p> <p>緑:ズッキーニ 大1/2本 酢(マイルド) 大さじ2</p> <p>赤:ツナ缶(ノンオイル) 一缶 ナンプラー 大さじ1/2</p> <p>白:にんにく 1片 塩コショウ</p> <p>緑:青じそ 4枚 白:白ごま 大さじ1 しょう油 小さじ1</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 乳(チーズ)</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① もち麦ご飯 ・米にもち麦を混ぜてセットし、ジャコを入れて炊く。炊きあがったら枝豆を入れて混ぜる。</p> <p>② 鶏むね肉の塩こうじ漬け 鶏むね肉にまんべんなく塩こうじをぬり、30分くらい漬けておく。 ふんわりラップをし、電子レンジで2分、裏返して3分加熱する。 ラップをしたまましばらく置き、予熱で中までしっかり火を通す。</p> <p>③ アボカド・ミニトマトのオムレツ ・とき卵に角切りしたアボカドとミニトマトを入れ、シュレッドチーズを加え、塩コショウで調味して混ぜる。フライパンでオムレツ状に焼く。</p> <p>④ にんじんタラコ にんじんは千切りかしりしり器でおろす。 オリーブオイルで炒めて、ほぐしたタラコを加える。黒ごまを加えて混ぜる。 卵は茹でて、黄身と白身に分けて刻む。 野菜の上に、白と黄の玉子を盛りつけ、ミニトマトを添える。 ドレッシングは好みで加える。</p> <p>⑤ ズッキーニとかぼちゃのマリネ 食べやすい大きさに切ったズッキーニとかぼちゃをオリーブオイルでソテーする。 マリネ液を混ぜておき、熱いうちにソテーした野菜を入れて、マリネする。</p>		

- ⑥ ピーマンのナンプラー炒め
ピーマンを千切りにする。サラダ油で炒め汁を切ったツナを加える。
ナンプラーで調味する。
- ⑦ イタリアンきくらげ
生きくらげを下ゆでして、食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
オリーブオイルでにんにくを炒め、香りが上がってきたらきくらげを加える。
塩・こしょう・Mixハーブで調味する。
- ⑧ わかめとキャベツのナムル
わかめとキャベツはそれぞれ下茹をし、一口大に切る。青じそは千切りにする。
ごま油・しょう油で調味し、白ごまを加える。
- ⑨ 梨
食べやすい大きさに切る。

お弁当写真

