

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	セレサモス麻生食育ソムリエ		
弁当名	川崎野菜の彩り弁当	調理月日	8月27日
弁当の対象者	中高年		
アピールポイント	・地場の野菜をたくさん使用した、シンプルな味付け。簡単な調理法 ・限られた時間で手際よく、ごくごく普通のお弁当をイメージして作りました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① もちあわり大葉と梅干しの混ぜご飯 白 米 2合 白 もちあわ 大1 緑 大葉 4個枚 赤 梅干し 2個 ② トマトのさっぱりジンジャーポーク 赤 豚肩ロース 200g 赤 ミニトマト 5個 白 玉ねぎ 1/4個 白 すりおろしにんにく 1/2片 黄 すりおろし生姜 1片 こうじ甘酒 大3 黒酢 大1 しょうゆ 小2 小麦粉 適量 オリーブ油 適量 ③ きくらげと大豆のかつおきんぴら 黒 乾燥キクラゲ(戻した状態で) 80g 黄 蒸し大豆 40g 赤 にんじん 30g かつおぶし 4g みりん・酒 各小1 塩 ひとつまみ ごま油 適量 ④ つるむらさきとみょうがのおひたし 緑 つるむらさき 200g 赤 みょうが 1つ A こぶだし汁 100g うすくちしょうゆ・みりん 各小1 白 白すりごま 適量 ⑤ かぼちゃのシンプルサラダ 黄 かぼちゃ 160g 素焼きアーモンド 10g 白 プレーンヨーグルト 大2 粉チーズ 小1 塩こしょう 少々 ⑥ ナスのゆかり和え 黒 ナス 1本 ゆかり ひとつまみ オリーブ油 小1/2 ⑦ みそ漬け味玉 黄 ゆで卵 2個 みそ・みりん 小1 ⑧ 梨・ぶどう 白 梨 1/2コ 黒 ぶどう 1/2房		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 もちあわり大葉と梅干しの混ぜご飯 米にもちあわを入れセットし炊く。 炊きあがったら大葉(みじん切り)・梅干し(ペースト状)を入れて混ぜる。 ② トマトのさっぱりジンジャーポーク 豚肉は食べやすい大きさに切る。 すりおろしにんにく・生姜・甘酒と共に袋に入れもみ1時間程付ける。 小麦粉をうまくまぶす。フライパンにオリーブ油・玉ねぎ(薄切り)・豚肉を入れ炒める。 黒酢・しょうゆ・ミニトマト(4等分)を加え、さっと炒める。 ③ きくらげと大豆のかつおきんぴら きくらげは食べやすい大きさに切る。フライパンにごま油を入れ、 きくらげ・にんじん(細切り)・大豆を入れ、みりん・酒を加え炒める。 かつおぶしを入れさっと混ぜて塩で調味する。 ④ つるむらさきとみょうがのおひたし つるむらさきみょうが(小口切り)を入れ1時間以上漬ける。水気を軽くふきとり、白すりごまをちらす。 ⑤ かぼちゃのシンプルサラダ かぼちゃはたねとわたを取り除き、一口大に切る。 ボウルに入れ、ラップをし600Wの電子レンジで3分ほど加熱する。 あら熱が取れたら、プレーンヨーグルト・粉チーズ・塩こしょうで調味する。 アーモンド(あらみじん切り)をちらす。		

- ⑥ なすのゆかり和え
ナスはうす切りにし、ボウルに入れラップをし、600Wの電子レンジで2分程加熱する。
あら熱がとれたら、キッチンペーパーで水気を拭き、ゆかり・オリーブ油で調味する。
- ⑦ みそ漬け味玉
袋にみそ・みりん・ゆで卵を入れ、軽くもみ一晚漬け込む。
- ⑧ 梨・ぶどう
梨は皮をむき、食べやすい大きさに切る。ぶどうは房から外す。

お弁当写真

