

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色を食べて連者が一番」部門】

都道府県名	山梨県		
JA名	JA山梨みらい		
組織・グループ名	「助け合い組織」すずらんの会		
弁当名	暑い時も食欲の出るお弁当「彩々弁当」	調理月日	8/9(木)
弁当の対象者	中高年向け		
アピールポイント	産地の野菜や夏野菜をつかい、暑い時期でも食べたいくなるようないどりや味も酢や乳製品を使って飽きのこないように工夫しました。		
使用食材料 (4人前の食材名とその量)	<p>① 3色ごはん(もろこし・わかめ・しば漬け)俵型おにぎり4個分 (白)米 3合 昆布茶 小さじ1/3 塩 小さじ1/2 (黄)もろこし 1/3本 (緑)わかめごはんの素 適宜 (赤)しば漬け 適宜</p> <p>② グリンピースの厚焼き卵 (黄)卵 2個 (緑)グリーンピース 30g</p> <p>③ ビーマンの肉詰め (赤)合いびき肉 50g (白)玉ねぎ(みじん切り) 50g (緑)ピーマン 2個(80g)</p> <p>④ 鮭のチーズ焼き (黄)とろけるスライスチーズ 2枚 (赤)甘塩鮭 2切れ</p> <p>⑤ なすの煮浸し (黒)なす 150g (黄)針しょうが 適宜</p> <p>⑥ パプリカの酢の物 (白)玉ねぎ 1/3個 (赤)パプリカ(赤) 1/3個 (黄)パプリカ(黄) 1/3個 (緑)オクラ 1本</p> <p>⑦ みかんの牛乳寒 (赤)みかん缶(大) 1/4缶 (白)牛乳 100cc</p>	<p>卵</p> <p>牛乳</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p>
作り方	<p>3色ごはん</p> <p>① もろこしごはんは米をとき炊飯器に入れて分量の水、昆布茶、塩をいれてひと混ぜする。 ② もろこしは生のまま削ぎ、芯とともに①に入れ通常通りに炊く。 ③ 炊き上がったらしんを除き、混ぜる。 ④ わかめとしば漬けごはんは、白米を炊き、半分にわけける。 ⑤ わかめごはんの素としば漬けをそれぞれ混ぜる。</p> <p>厚ピゲ焼(厚焼き卵)</p> <p>① ボウルに卵、グリーンピース、顆粒だし、みりん、水を入れ、混ぜる。 ② フライパンに油をひき、焼く(グリーンピースが満遍なく行渡るように)。 ③ 冷めたら人数分にカットする。</p> <p>ピーマンの肉詰め</p> <p>① ボウルに合いびき肉、玉ねぎ、塩、こしょうを入れてよくこねる。 ② ピーマンは4等分の輪切りにし、種を除く(芯はくり抜くと良い)。 ③ ピーマンに片栗粉をまぶし、①のタネを詰める。 ④ フライパンにサラダ油をひいて熱し、③を並べて中火で1~2分焼いたら裏返し、蓋をして弱火で2~3分焼く。</p> <p>鮭のチーズ焼き</p> <p>① フライパンに専用ホイルを敷き、半分に切った鮭を両面焼く。最後にスライスチーズを半分に切って乗せ、蓋をしてチーズを程よく溶かす。 (グリルを使うとチーズに焼き色が付いてきれい)</p> <p>煮なます</p> <p>① なすは縦半分に切り、皮に2~3mm間隔で浅く切り込みを入れ、食べやすい大きさに切る。 ② 鍋またはフライパンに油をひき、①を皮から焼く。油が回ったら水と調味料を入れ5分ほど煮る。 ③ 器に盛り、針しょうがを飾る。</p> <p>パプリカ酢の物の作り方</p> <p>① 玉ねぎとパプリカは薄切りにする。オクラはヘタとガクを除く。 ② ボウルに酢、はちみつ、塩を合わせておく。 ③ 湯を沸かし、①をさっと茹でる。しっかりと水切り、熱い内にオクラ以外を②に入れて和える。 ④ オクラは輪切りにし、食べる直前に和えるかトッピングする。</p> <p>みかんの牛乳寒</p> <p>① 牛乳は室温に出しておく。みかん缶は実とシロップに分けておく。 ② シロップと水を合わせて50ccにし、小鍋に入れる。 ③ ②に寒天も入れて火をかけ、沸騰してからさらに1~2分混ぜながら溶かす。 ④ ③に砂糖も入れ溶けたら火を止め、牛乳を加えてよく混ぜる。 ⑤ 容器にみかんを並べ、④を流し入れる。 ※牛乳が冷たいとすぐに固まるため、手早く作業する。</p>		

お弁当写真
データー貼付欄

