

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	長野県		
JA名	信州諏訪		
組織・グループ名	JAちの支部②		
弁当名	元気モリモリ食欲バリバリ弁当	調理月日	2019.8.18
弁当の対象者	年齢関係なく、現役で体を動かしている人		
アピールポイント	茅野市の地産地消を主体に色彩、栄養、地場産ですぐ手に入るものを！冷房で冷えた体を「しょうが御飯で」「ピリッと辛い香辛料で」「多少の塩分を取りたい味噌青しそ巻」、今話題の「サバ缶」この夏を乗り越えるため、「元気を出そう！」「食欲バリバリ弁当」考えました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>・しょうが、とうもろこし、枝豆のまぜ御飯</p> <p>米2合、しょうが1(白)、とうもろこし1本(黄)、枝豆200g(緑)</p> <p>昆布(出し汁)、酒大さじ2、塩少々</p> <p>A調味料 昆布(出し汁)1枚 酒大さじ2 塩少々</p> <p>・麻婆かぼちゃレタス包み</p> <p>鳥(むね肉のひき肉)190g(白)長ネギ1本、にんにく1かけ</p> <p>かぼちゃ(黄)370g黄金しょうが1</p> <p>レタス葉(緑)4枚</p> <p>A調味料 { しょうゆ大さじ2 鳥ガラスープ大さじ3 酒大さじ1 } { 豆板醤大さじ1 砂糖小さじ1 水100CC 鷹の爪1本 }</p> <p>B調味料 ゴマ油小さじ1 片栗粉大さじ2 花椒ひとつまみ</p> <p>・夏大根とサバ缶の煮物</p> <p>大根(白) 細めの1本、しょうが1、サバ缶水煮1缶、</p> <p>A調味料うす口しょうゆ大さじ2 酒大さじ1 みりん大さじ1</p> <p>・焼きなすのチーズのせ</p> <p>なす(黒)5本(400g) Aごま油大さじ2 チーズ(白)細切り</p> <p>Bポン酢 しょうゆ大さじ1</p> <p>・きゅうりとカニカマの酢の物</p> <p>きゅうり(緑)2本、カニカマ(赤・白)①パック</p> <p>みょうが2個 A酢大さじ2 砂糖大さじ1</p> <p>・青しその葉のみそ巻き</p> <p>赤味噌(赤)250g 青しその葉(緑) A砂糖220g 小麦粉150g</p> <p>やまくるみ50g 七味とうからし 少々 片栗粉75g 白ごま50g 白だし</p> <p>Bちじれ青しその葉 サラダ油 つまようじ</p> <p>・トマト寒天とヨーグルト寒天よせ</p> <p>棒寒天1本、水250cc、砂糖20g、トマト缶ジュース(赤)・棒寒天1本</p> <p>水200CC 砂糖20g 飲むヨーグルト濃厚150cc</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 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>・しょうが、とうもろこし、枝豆のまぜ御飯</p> <p>①お米を研いで炊飯器に入れ、A調味料入れませる。(30分位置く)</p> <p>②しょうがの皮むいて洗い、輪切りにして熱湯をかける。冷えたら、千切りして、みじん切り</p> <p>③炊き上がる5分前にしょうがを入れて、かき混ぜてムラす。</p> <p>器に盛ったら茹でたもろこし、枝豆をしょうが御飯の上に散らす。</p> <p>・麻婆かぼちゃレタス包み</p> <p>①かぼちゃを洗って、薄口(しょうゆを入れてかために煮る、煮えたら水分飛ばす</p> <p>②フライパンにサラダ油を入れて、タカの爪、にんにく、しょうがをこがさないように炒める。</p> <p>③鶏肉を入れてさらに炒める</p> <p>④鶏がらスープの素を入れてAを入れる。</p> <p>⑤あらかじめ煮ておいたかぼちゃを入れて煮崩れしないようにする。</p> <p>⑥Bを入れる、花椒は辛いので、加減に入れる。</p> <p>⑦片栗粉をまんべんなくまわして、片寄らないようにする。</p> <p>⑧レタスを水切りして、葉の大きめの上に麻婆かぼちゃを盛る</p>		

・夏大根とサバ缶の煮物

- ①大根の皮をむき、いちょう切りにする。しょうがを洗って千切りにしておく。
- ②鍋に大根を入れ、ぬかを入れて、あくぬき煮る、柔らかくなるまで煮る。
- ③煮えたらきれいにぬかを取り、洗い流す。
- ④サバ缶の水煮のつゆは入れない(魚の臭みが出てしまう)
- ⑤Aを入れて、大根に味がしみるまで煮る。
- ⑥やわらかく味がしみたら、サバを入れるつゆを入れないのがポイント。しょうがを入れる。

・焼きなすのチーズのせ

- ①なすはヘタを除いて縦半分になり、皮目に5ミリ間隔で斜めに切り込みを入れる。
- ②フライパンにAを入れ、熱し、皮目から入れて、ふたをし、途中上下通してしんなりするまで弱めの中火で蒸し焼きにする。
- ③なすの皮目の上にチーズをのせる。弱火にしてポン酢、しょうゆを入れ、火を止める。

・きゅうりとカニカマの酢の物

- ①きゅうり、みょうがを千切りにする。
- ②カニカマをほぐして①②に混ぜる。A調味料を入れる。

・青しその葉のみそ巻き

- ①Aをフライパンに入れて炒める。みそが硬すぎるとだめなので様子見て硬いようならみりんを入れる。
- ②青しその葉にAをつつみ巻く、つまようじでおさえる。
- ③サラダ油で火を強くしないで葉をこがさないように天ぷらのようにあげる。火加減が大事。

・トマト寒天とヨーグルト寒天よせ

- ①寒天はよく洗い、水少なめに250ccの水で浸し、火をつけて寒天が溶けたら砂糖を入れる。15分くらい煮つめる。
- ②あら熱が取れたらトマト缶を入れて、かき回す。
- ③容器の中に流し込み、冷蔵庫で冷やして固める。
- ④トマト缶はダイエット効果大。砂糖は少なめに。※ミニトマト2個(赤)を添えてあります。

お弁当写真

