

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】

No.1

都道府県名	長野県		
JA名	JAみなみ信州		
組織・グループ名	JA女性組織 エプロンサポーター 松島由利子		
弁当名	目指せ100歳! バランス食弁当	調理月日	令和元年7月25日
弁当の対象者	若者から高齢者まで、健康志向の方		
アピールポイント	信州ならではの食材、塩いかやきのこに、旬の野菜、魚、海藻類等、様々な5色の食材を使って、バランス良く作りました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<ul style="list-style-type: none"> ・塩いかの炊込みご飯 米3合、塩いか小(胴のみ)1パイ、油揚げ1枚、青じそ1枚、煎りゴマ少々 ・鶏と野菜の黒酢炒め 鶏モモ肉1枚(300g)、なす2本、ズッキーニ1本、赤パプリカ1個 AC玉ねぎ黒酢大さじ4、薄力粉大さじ1、ごま油大さじ1/2、塩コショウ ・さばのニンニク醤油竜田揚げ 鯖切り身(三枚におろしたも)2枚、レモン1/2個、塩、片栗粉、油 A(ニンニク・生姜すりおろし各1片分、酒・醤油各大さじ1強) ・切干大根とひじきのミルク煮 切干大根20g、ひじき15g、人参1/4本、ささげ3本、すりごま大さじ1 A(牛乳200cc、水50cc、みりん大さじ1、醤油小さじ1、顆粒だし小さじ1/2) ・卵焼き 卵4個、A(砂糖大さじ3、白だし大さじ1、水大さじ2、塩小さじ1/2) 油 ・きのこ3種のナムル エノキタケ・しめじ・生シイタケ合わせて300g(正味)、一味唐辛子少々 A(鶏ガラスープの素(顆粒)小さじ2、白すりゴマ小さじ2、ゴマ油少々) ・酢の物 人参1本、ACらっきょう酢1/2カップ 新生姜の酢漬け ・ブルーベリーゼリー 水100cc、サイダー250cc、粉寒天1g、グラニュー糖15g、ブルーベリー適量 	<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)	<ul style="list-style-type: none"> 塩いかの炊込みご飯 <ol style="list-style-type: none"> ① 米は炊く30分前に洗ってザルにあげておく。 ② 塩いかは軽く洗って半分～1/4にして薄く切る。油揚げは熱湯をかけ油抜きし細かく切る。 ③ 炊飯器に米を入れ普通の水加減をし、その上に②をのせ炊く。 ④ 炊きあがったらよく混ぜ味を見て塩気が足りないようなら塩少々をふり混ぜ、器に盛り青じその千切りとゴマを散らす。 鶏と野菜の黒酢炒め <ol style="list-style-type: none"> ① 鶏肉は余分な脂を除いて一口大に切り、塩コショウを少々振り薄力粉をまぶす。野菜は適宜な大きさに切る。 ② フライパンにごま油を入れ中火で熱し、鶏肉を両面焼き色がつく様に焼いたら野菜を加え、蓋をして火をやや弱め4分ほど蒸し焼きにし、黒酢を回しかけて汁けがなくなるまで味を絡める。 さばのニンニク醤油竜田揚げ <ol style="list-style-type: none"> ① さばは腹骨があれば取り除き、幅約3cmくらいのそぎ切りにする。 ② ポウルにAを混ぜさばを加えてからめ10分ほどおく。 ③ ②のさばの汁気を切らずに片栗粉を全体にしっかりとまぶし、フライパンにサラダ油を高さ2cm位まで入れ中温で3～4分両面からりと揚げる。油をきり器に盛りレモンを添える。 切干大根とひじきのミルク煮 <ol style="list-style-type: none"> ① 切干大根とひじきはしっかりと洗って汚れや臭みを取り水気を絞る。 ② 人参とささげは2～3cm長さの細切りにする。 ③ 鍋にAを合わせて中火にかけ①を入れ落とし蓋をして煮る。途中火を弱め②を加え汁けがなくなるまで煮る火からおろしすりごまを混ぜる 卵焼き <ol style="list-style-type: none"> ① 卵を器に割り入れ、Aを加え混ぜ合わせる。 ② フライパンに油をしき熱くなったなら卵液1/4位を流しいれ、卵焼きを焼く要領で順次焼いてゆく。 		

	<p>きのこ3種のナムル</p> <p>酢の物</p> <p>ブルーベリーゼリー</p>	<p>① エノキタケは根元を切って長さを半分に切りほぐす。しめじはいしづきを取ってほぐす。シイタケは軸を取って薄切りにする。</p> <p>② 耐熱ボウルに①を入れふんわりとラップをし電子レンジ(600W)で4分加熱する。Aを順次加えその都度よく混ぜる。</p> <p>③ あら熱が取れたら器に盛り一味唐辛子を適量振る。</p> <p>① 人参は4~5cm長さの千切りにしボウルに入れ、ACらっきょう酢を1/2カップを加えしんなりするまで30分ほど漬ける。 盛り付けに新生姜の酢漬けも添える</p> <p>① 鍋に水と粉寒天を入れよく混ぜ合わせ火にかけ1~2分沸騰させる</p> <p>② 火を止めグラニュー糖を加え混ぜ溶けたらサイダーを静かに加える</p> <p>③ 容器に流し入れ、少し固まり始めたらブルーベリーを入れ冷蔵庫で冷やし固める。</p>
--	--	--

お弁当写真

