

**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	静岡県		
JA名	JAとぴあ浜松		
組織・グループ名	ハローヘルプ		
弁当名	夏を乗り切るための元気の出る弁当	調理月日	令和1.8.6
弁当の対象者	ミニデイサービスの参加者		
アピールポイント	地元の野菜は、新鮮で季節感もあり食欲が増します。高齢者に不足しがちなたんぱく質を無理なくとれるように工夫しました。		
使用食材量  (4人前の食材量とその量)	<p>①おにぎり 白:米2合 黒:しそ50g 白:もち米2合 赤:小豆1/3カップ・塩ひとつまみ</p> <p>②豚肉と野菜のぐるぐる 赤:豚バラ肉6枚150g 赤:ニンジン100g 緑:小松菜100g 黒:赤しそ100g・しょうゆ大11/2・みりん大11/2・砂糖大1</p> <p>③鶏ささみとパプリカの揚げ物 赤:鶏ササミ4枚 緑:赤パプリカ1/4個 緑:黄パプリカ1/4個 緑:インゲン8本 塩コショウ・小麦粉・卵・パン粉</p> <p>④豆腐ハンバーグ 赤:鶏ひき肉100g 白:豆腐100g 黄:卵1/2コ 黄:人参25g 黒:ゴボウ25g・塩小1/4・片栗粉大2・だし汁150cc・砂糖大3 しょうゆ大2・片栗粉小1</p> <p>⑤サケとホタテのテリーヌ 赤:サーモン切り身3切れ 白:タマネギすりおろし大1 卵白1個(30g) レモン汁小1 塩コショウ少々 生クリーム20ml 白:ホタテ刺身用200g・卵白1個分・白ワイン小1・塩小1/3 コショウ少々・生クリーム50ml 緑:グリーンアスパラ4本</p> <p>⑥冬瓜のあんかけ 白:冬瓜300g 赤:ニンジン50g・だし汁300cc・砂糖大さじ2 ・醤油大さじ2</p> <p>⑦だて巻き 黄:卵6個 白:白はんぺん100g・砂糖大4・だし汁大2・塩小1/3</p> <p>⑧きゅうりとみょうがの甘酢漬け 緑:キュウリ1本 赤:ミョウガ3個・酢大さじ2・砂糖大さじ2・塩小1/3</p> <p>⑨サツマイモのレモン煮 黄:サツマイモ250g 黒:いりごま・砂糖・レモン汁</p> <p>⑩カボチャのサラダ 黄:カボチャ1/4個 黒:ゆであずき大さじ2杯・マヨネーズ大さじ1 塩ひとつまみ</p> <p>⑪オクラの和え物 緑:オクラ5本・おろし生姜小さじ2・醤油大さじ1.5・酢小さじ2 砂糖小さじ1</p> <p>⑫付け合わせ 赤:ミニトマト4個</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p>
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①おにぎり 赤しそのよく乾燥させたものを細かく切って混ぜたしそおにぎり。赤飯おにぎり 小豆を柔らかくなるまで煮てもち米に混ぜて蒸す。塩を加える。</p> <p>②豚肉と野菜のぐるぐる ニンジンは、長さ6cm太さ3ミリの細切りにして、皿にならべラップをふわりとかけて2分30秒レンジにかけて冷ます。肉を立て向きにおいて幅6cmの大きな一枚にして、ニンジンと並べてきっちりと巻く。同じ方法で3種類の肉巻きを作る。肉巻きは、周りを中火で焼いて水大さじ4、で蒸し焼きにして、混ぜ合わせた調味料を入れて照りよくからめる。1本を3等分の輪切りにする。</p> <p>③鶏ささみとパプリカのロールフライ 鶏ささみは、縦に置き、真ん中に包丁を入れて開き筋をとる。ラップに挟んで綿棒でたたいて7ミリの厚さにのばし、塩コショウをふる。パプリカは、それぞれ縦7～8ミリに切ってインゲンと太さをそろえて鶏肉で巻く。パプリカとインゲンを互い違いに重ねて正方形になるように手前に乗せて手でおさえながら巻く。薄力粉・溶き卵・パン粉の順に衣につける。フライパンに2～3cm注いで170度で4分あげる。</p> <p>④豆腐ハンバーグ 豆腐の水切りをする。ごぼう・ニンジン、ゆでてみじん切り。豆腐・ごぼう・ニンジン鶏ひき肉・卵・塩を混ぜ、片栗粉で硬さの調節をする。油をひいたフライパンに15個ぐらいに丸めて両面を焼く。だし汁と調味料を煮立てハンバーグにからめる。</p> <p>⑤サーモンとホタテのテリーヌ アスパラガスは、パウンド型に入る長さ切る。熱湯に塩少々を加えてゆで、冷水にとる。サーモン生地は、皮と骨を除いて一口大に切る。塩少々を振って10分ほどおいて水気をとりフードプロセッサーで滑らかになるまでしっかりと攪拌し、ボールに取り出して、生クリームを数回に分けて加え、ゴムベラでなじませる。ホタテ生地はフードプロセッサーにホタテ貝柱卵白30g白ワイン・塩コショウを入れ攪拌する。ボールに取り出し、生クリームを数回に分けて入れる。ゴムベラでなじませるように混ぜる。型にオープンペーパーをしいてホタテ・アスパラ・サーモンの順に丁寧につめて平らにして</p>		

オーブンペーパーを上からかぶせてアルミホイルで蓋をして160度オーブンで天板に1.5センチの水を入れて40分ほど湯せん焼きにする。焼きあがったら、天板からはずして氷水で冷やして冷蔵庫でしっかり冷やし型から外す。2センチの厚さに切る。

- ⑥ 冬瓜のあんかけ 冬瓜は、皮をむいて一口大に切る。ニンジンも、厚さ8mmの小口切りにして型抜きする。だし汁に調味料を入れ冬瓜とニンジンを入れて 柔らかくなるまで煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ だて巻き たまご・白はんぺん・砂糖・だし汁・塩・みりんをミキサーに入れて1分攪拌する。きれいに混ざったら、4角のフライパンを熱してから流して、弱火で15分裏返して8分焼く。鬼巻すで巻いてゴムで止めて、冷めるまでおいてから切る。
- ⑧ キュウリとミョウガの甘酢漬け きゅうりは薄い輪切りにします。みょうがは、縦半分に切り、さらに小口から薄切りにします。ボウルにきゅうりとミョウガを入れ梅酢とみりんを加えて混ぜ合わせる。ボウルに重しをして1時間位おき、しんなりさせる。汁気を絞って白すりごまをふる。
- ⑨ サツマイモのレモン煮 サツマイモは、皮付きのまま5mm厚さに切る。鍋にすべての材料と水1/2カップ入れて火にかけ、沸騰したら、ふたをして弱火で10分ほど煮る。柔らかくなったら、蓋を取り煮汁を煮詰める。
- ⑩ かぼちゃのサラダ  
かぼちゃは、たねとわたをとり、小さめの一口大にきり、耐熱ボウルに入れてふわっとラップをかけてレンジで9分加熱する。  
かぼちゃにすつと竹串が通るようになったらボウルに移し、マヨネーズ・塩を加えて和え、ゆであずきをのせる。
- ⑪ オクラの和え物  
オクラは、ヘタの周りを1周むいて塩をまぶしてゆでる。小口切りにして生姜醤油で和える。

お弁当写真

