

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	三重県		
JA名	JA伊勢		
組織・グループ名	JA伊勢 鳥羽志摩地区女性部		
弁当名	まめな弁当	調理月日	7月18日
弁当の対象者	中高年対象		
アピールポイント	まめ（鳥羽志摩の方言で元気と健康の意味）になるよう意識して作りました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①山菜おこわ 白：もち米 2合 黄：にんじん 50g 緑：山菜 100g 赤：鶏肉 80g 料理酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 塩 小さじ1/2		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	②かぼちゃのバターしょうゆ 黄：かぼちゃ 1/4個（約350g） 緑：さやいんげ 8～9本 塩 少量 しょうゆ 少量 バター 少量		
	③鶏ひき肉とぶろっこりの卵焼き 黄：卵 4個 A 緑：ブロッコリ/2個（200g） 緑：長ネギ 1/2本（50g） B 赤：鶏ひき肉 100g しょうゆ 小さじ2 砂糖 大さじ1 1/2 塩 少量 酒 大さじ1 塩 小さじ1/4 サラダ油 大さじ2		卵
	④きゅうりとさきいか和え 緑：きゅうり 400g ソフトさきいか 40g 塩 少量		
	⑤トマトの甘酢和え 緑：トマト 中3個 黄：玉ねぎのみじん切り 大3個 緑：パセリのみじん切り 少々 酢 大さじ2 砂糖 大さじ1 水 大さじ1 塩 小さじ3/5		
	⑥ひじき入り豆腐ハンバーグ 赤：豚ひき肉 300g 黄：豆腐（木綿） 1丁 緑：長ネギ 1/2本 黄：卵 1個 黒：ひじき 100g 片栗粉 大さじ2 塩 こしょう しょうゆ 油 酒		

作り方

(切り方、調理手順等につき、箇条書き)

- ① ・もち米は、水につけておく。
 - ・にんじんは細切り、山菜は水を切っておく。
 - ・鶏肉は、細かく切っておく。
 - ・具と調味料を混ぜ、煮しておく。
 - ・蒸し器でもち米を固めに蒸す。
 - ・蒸しあがったもち米と具を混ぜる。
 - ・具と混ぜ合わせたもち米をもう一度蒸し器に戻し、10分ほど蒸す。

- ② ・かぼちゃは種とわたを取り除き、横に幅5mmの薄切りにしてラップでふんわりと包む。
 - ・さやいんげんはヘタとすじを取り、塩少々をふり軽く水洗いし、水気を切って斜めに2～3個に切り、ラップで包む。
 - ・かぼちゃとさやいんげんを電子レンジに入れ、4～5分加熱する。
 - ・いんげんを取り出し、かぼちゃはさらに2分加熱する。
 - ・ポウルへ入れ、熱いうつにバター大さじ2としょうゆ小さじ2を加えてからめる。

- ③ ・ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて5mm厚さのいちよう切りにする。
 - ・長ネギは小口切にする。
 - ・卵は割りほぐしAをまぜる。
 - ・フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、鶏ひき肉を入れてほぐすように炒める。
 - ・色が変わったらブロッコリー、長ネギを加え、フタをずらせて乗せときどき混ぜながら2～3分炒める。
 - ・ブロッコリーの色が変わったらBを全体にふり、汁気を飛ばしながら炒める。
 - ・さらにサラダ油大さじ1を足して全体になじませ、1の卵液を回し入れ、木べらで混ぜながら半熟状態にし、フタをずらせて乗せ弱火で5～6分焼く。
 - ・底が固まりきれいな焼き色がついたらフタを使って返し、フタを取って4～5分焼き、食べやすく切る。

- ④ ・きゅうりを1/4に切り、たんざくにする。
 - ・ソフトさきいかを3cmくらいにカットする。
 - ・軽く絞ったきゅうりと、さきいかを和える。

- ⑤ ・トマトはヘタを取り、熱湯にさっとくぐらせ冷水に取り、湯むきする。
 - ・湯むきしたトマトを一口大または、薄い輪切りにする。
 - ・甘酢の調味料を合わせておく。
 - ・トマトを器に入れ(輪切りの場合は、器に並べると良い)水にさらした玉ねぎのみじん切りをちらし、甘酢を回しかけてパセリのみじん切りをふる。
 - ・冷蔵庫で冷やす。
 - (冷やさなくても良いですが、冷やすとさらに美味しくなります。)

- ⑥ ・豆腐は水切りしておく。
 - ・ねぎは、みじん切り。ひじき以外の材料をボールに入れて混ぜる。
 - ・よく混ぜたら、ひじきを加えて混ぜ、直径8cmくらいにタネを成形する。
 - ・フライパンに油を熱し、タネを5個並べ、酒をふりフタをして2～3分くらい蒸し焼きにする。裏返して、さらに2分くらい焼いて火を通して完成。

お好みでポン酢、ケチャップ等をかけて食べる。

お弁当写真
データ貼付欄

