

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みえきた		
組織・グループ名	JAみえきた いなべ地域 ふらっとほーむ大安		
弁当名	夏を彩る おふくろの味 まごころ弁当	調理月日	令和元年8月8日
弁当の対象者	高齢者、一般向き(ふらっとほーむ利用者等)		
アピールポイント	地元産の材料を主に 五色を彩りよく使い 見た目も美味しく 食したら 元気になる弁当です。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:米 2合 緑:枝豆(冷凍)100g 赤:カリカリ梅 5粒 白:米 2合 黄:とうもろこし 1本</p> <p>② 黒:こんにやく 1/2丁 赤:人参 2/3本 黒:干しいたけ 4枚 白:れんこん 120g 緑:絹さや 4枚 A だし汁 400ml 醤油 大さじ 3 酒 大さじ 3 みりん大さじ 3</p> <p>③ 赤:豚もも薄切り 8枚 赤:人参 1/2本 緑:ささぎ(いんげん) 10本 黒:ごぼう 1/2本 B 醤油 大さじ 3 砂糖 大さじ 1 みりん 大さじ 1</p> <p>④ 黒:さば360g 緑:ブロッコリー 120g C しょうがすりおろし 大さじ 1 醤油、酒 各 大さじ 3</p> <p>⑤ 黄:卵 8ヶ D 砂糖 大さじ6 だし汁 100cc 塩 小さじ1 みりん大1</p> <p>⑥ 白:春雨 80g 緑:きゅうり 1本 赤:人参 1/4本 E 調味料 酢 大さじ 3 砂糖 大さじ 1 塩 小さじ 1</p> <p>⑦ 白:道明寺粉 120g 黒:こしあん 120g 赤:ゆかり粉 大さじ1 緑:大葉 8枚 赤:梅肉 適宜 F 砂糖 大さじ 2 水 200ml</p> <p>⑧ 緑:きゅうり 3本 G 砂糖 75g 塩 25g 辛子 10g</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 枝豆・コーン ご飯 冷凍の枝豆は解凍をしておく。ご飯の2合は普通に炊いて出来上がったたら、枝豆を混ぜる。とうもろこしは実を外し、米と一緒に炊く。出来上がったたら塩を適量に入れ 混ぜ合わせる。</p> <p>② 煮しめ 干しいたけは軽く洗い、水に戻し食べやすい大きさに切る。人参は1cmの厚さの輪切りにし、梅の花型で丁寧に抜く。れんこんは乱切りにして酢水につける。こんにやくは下茹でをして適当な大きさにちぎる。絹さやは筋を取って塩ゆでをし冷水にとる。 鍋に絹さや以外の具材を入れてだし汁を注ぎ火にかける。煮立ったら中火にして調味料Aを入れ、ペーパータオルをかぶせて 20分ほど煮る。 火を止めて冷まして味を含ませる。絹さやは 盛り付け時に飾る。</p> <p>③ 豚肉の三色巻 人参は 5cmの長さに切り 1cm程の棒状にする。ごぼうも同様に切る。(ごぼうは酢水につける) いんげんは筋を取っておく。人参、ごぼう、いんげんは夫々 下茹でをしておく。 豚肉を丁寧に広げ、塩、こしょうをし、人参、ごぼう、いんげんを載せて巻く。 フライパンに油をひいて、両面に少し焦げ目が付くくらい焼く。最後に調味料Bで味をつける。</p> <p>④ さばの竜田揚げ 三枚におろしたさばを横に幅 2cmに切る。調味料Cを混ぜ合わせ、さばを 5分程漬ける。 汁けを拭き取り、片栗粉をまぶす。 フライパンにサラダ油を高さ 1cm程入れ、中火で1分30秒ほど熱する。 さばを並べ入れ、4分程上下を返しながらか揚げ焼きにし、油をきる。ブロッコリーは茹でる。</p> <p>⑤ だし巻き卵 卵をボールに溶き、調味料Dを加えて混ぜ合わせ、ザルで漉す。卵焼き器に油を熱して焼く。</p> <p>⑥ 春雨の酢の物 春雨はお湯で戻す。きゅうり、人参は千きりにして塩もみをする。 水気を切って、調味料Eで和える。最後にごまをふる。</p> <p>⑦ 梅しそ餅 耐熱ボウルに道明寺粉、ゆかり粉、水を入れてゴムべらでよく混ぜる。ラップをふんわりかけ、500wの電子レンジで 5分加熱する。ラップをはずし、乾いた布巾をかけて 10分蒸らす。 砂糖を加え、ゴムべらで切るようにしっかり混ぜ合わせる。粗熱がとれたら 8等分に分け、手のひらで広げ、餡こを包み、梅肉を少量のせ 大葉で包む。</p> <p>⑧ きゅうりの辛子漬け きゅうりは1/2の長さに切る。ジッパーに調味料 Gを入れ混ぜ合わせる。 きゅうりを入れ、冷蔵庫で 2日間程 置いたら 色よく出来上がり。</p>		

お弁当写真

