

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多気郡		
組織・グループ名	女性部 学校給食グループベジタブル会		
弁当名	おばあちゃんの夏野菜たっぷり弁当	調理月日	令和元年8月22日
弁当の対象者	60代から70代女性		
アピールポイント	共同畑の農作業の後にわいわいおしゃべりしながらの昼食に！ 給食に出荷できない規格外の夏野菜を使って		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白：米 300g 緑：枝豆 150g 塩 少々 ② 緑：ピーマン 大4個 赤：豚ミンチ 150g 白：えのきだけ 1/2袋 赤：パプリカ 1個 黄：卵 1個 塩コショウ 片栗粉 適量 ③ 黒：ひじき 1個 赤：にんじん 1/2本 黄：油揚げ 1枚 白：竹輪 2本 手作りめんつゆ 大さじ5 砂糖 大さじ1 水 150ml ④ 赤：鮭 4切れ 白：塩麴 大さじ3 赤：ミニトマト 適量 ⑤ 黄：卵 5個 砂糖 大さじ1 緑：モロヘイヤ 葉5,6枚 塩・手作りめんつゆ 少々 ⑥ 黄：かぼちゃ 1/4個 砂糖・しょうゆ 各大さじ1 赤：鶏ミンチ 50g 酒・みりん 各大さじ2 黄：生姜 小1かけ ⑦ 黒：なす 1本 手作り焼肉のタレ 適量 ⑧ 黄：黄すいか 1cm角20個位 粉寒天2g 水200cc 砂糖大さじ1 ⑨ 黄：たくあん漬け 8切れ		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 大豆(味噌・醤油)
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① 枝豆ごはん 枝豆はさっと塩ゆでして皮をむいておく。炊飯器に米をセットし枝豆と塩少々入れて炊く。 ② ピーマンの肉詰め 赤パプリカ添え 豚ミンチにみじん切りにしたえのきだけ、卵、塩コショウ、片栗粉を入れてよく混ぜる。ヘタを取って種をくり抜いたピーマンに具材を詰めて、3cm位の輪切りにし、油をひいたフライパンに並べフタをして蒸し焼きにする ③ ひじきの煮物 ひじきは戻しておく。にんじん、油揚げ(油抜きしておく)は細切り、竹輪は縦半分の薄切りにする。鍋にサラダ油を熱して、にんじんを炒め、ひじき、油揚げ、竹輪を加えて炒め、水とすべての調味料を加えて落し蓋をして、弱火で汁がなくなるまで煮る。 ④ 鮭の塩麴焼き ポリ袋に鮭と塩麴を入れ30分位味をなじませる。フライパンに油をひいて中火で焦がさないように両面焼く。プチトマトを添える。 ⑤ モロヘイヤ入り卵焼き モロヘイヤは熱湯をかけて絞り、みじん切りにする。卵を割り、モロヘイヤと調味料を入れて焼く。 ⑥ かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃは一口大に切り面取りをする。鶏ミンチははおろし生姜、酒少々を振る。ムスイ鍋にひき肉を入れてほぐしてそぼろ状にする。かぼちゃを入れ調味料を加え軽く混ぜ合わせ蓋をし中火で熱し蒸気が出たら返して弱火にして5分程加熱し、火を止め5分蒸らす。 ⑦ なすのみそ炒め なすは縦半分に切り5mmの厚さに切って軽く炒め、手作りの焼肉のタレ(味噌味)を加えて炒める。 ⑧ 黄色すいかのゼリー すいかの種を取りながら、1cm位の角切りに20個切っておく。水に粉寒天をよくかき混ぜながら、弱火～中火で沸騰させ、砂糖を加え2分位煮る。粗熱が取れたらすいかの入った容器に流し込み冷蔵庫で冷やす。 ⑨ たくあん漬け		

お弁当写真

