

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	滋賀県		
JA名	JA東びわこ		
組織・グループ名	助け合い組織 陽だまりの会 たん・とん		
弁当名	「梅エ〜!!」とれとれ野菜で元気弁当	調理月日	7月30日
弁当の対象者	疲れが溜まっている方（そうでない方にも）		
アピールポイント	減塩梅と五色のバランスで疲れた身体を考えた彩りと栄養を詰めた弁当		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①【彩りごはん】ごはん…2合【白】・減塩梅干し…4個【赤】 卵(錦糸)…1個【黄】・のり(細切り)…2g【黒】 にんじん(細切り)…1/2本【赤】・いんげん(細切り)…16本【緑】 さば水煮缶詰…1缶(90g)【黒】・しょうが…1/2かけ【黄】 《調味料》・酒…大さじ1・みりん…大さじ1・しょう油…大さじ1弱 ・砂糖…小さじ2・白ごま…適量</p> <p>②【かぼちゃの甘煮】かぼちゃ…1/8切【黄】《調味料》・乳清…50cc ・砂糖…大さじ1・みりん…大さじ1・だし汁…100cc ・しょう油…小さじ1/2</p> <p>③【じゃがいもの梅きんぴら】じゃがいも…1個【白】・減塩梅干し…1個【赤】 ・にんじん…1/4本【赤】《調味料》・酒…大さじ1/2・しょう油…1/3 ・ごま油…小さじ1・サラダ油…適量</p> <p>④【天ぷら】大葉…4枚【緑】・なすび…1本【黒】・ちくわ…1本【白】 ・おくら…4本【緑】・コーン…1/3本【黄】・じゃが芋…1/2個【白】 ・米粉…50g・水…適量・揚げ油…適量</p> <p>⑤【ピクルス】きゅうり…1/2本【緑】・玉ねぎ…1/4玉【白】 パプリカ(赤)…1/4個【赤】《調味料》・らっきょ酢…50cc</p> <p>⑥【野菜の肉巻】豚肉(ロース)薄切り…4枚【赤】・にんじん…1/4本【赤】 いんげん…12本【緑】《調味料》・めんつゆ…大さじ1</p> <p>⑦【ひじき煮】ひじき…10g【黒】・油揚げ…1/2枚【白】・しめじ…6/1株【白】 にんじん…1/4本【赤】《調味料》・だし汁…75ml・しょう油…大さじ1 ・砂糖…20g・みりん…小さじ1</p> <p>⑧【ささげのごま和え】ささげ…8本【緑】・すりごま…大さじ1【白】 《調味料》・しょう油…小さじ2・砂糖…小さじ1</p> <p>⑨【ミルクもち】牛乳…130cc【白】・片栗粉…大さじ2【白】・砂糖…5g あんこ…小さじ4【黒】</p> <p>【添え野菜】レタス…2枚【緑】・ミニトマト…4個【赤】</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 さば 小麦粉 豚肉 大豆 牛乳</p>

作り方

(切り方、調理
手順等につき、
箇条書き)

①【彩りごはん】

ご飯は普通に炊く。いんげんは茹でて斜め切り、人参は細切りにしてさっと茹でて水気を切る。フライパンにさば缶をほぐし入れ、細切りにしたしょうがを加えて調味料を入れ水分が程よくなるまで炒める。卵は薄焼きにして細切り(錦糸卵)にしておく。白ごはんを盛り付け真ん中に梅干しをのせる。梅干しを中心に放射線状に刻み海苔・人参・いんげん・卵・鯖そぼろを飾る。

②【かぼちゃの甘煮】

・かぼちゃはワタと種を取り除き、小さめのひと口に切る。鍋にかぼちゃの皮を下にして並べ、乳清・砂糖・みりん・だし汁を加えて中火にかける。煮立ったらアクを取り、落とし蓋をして中火で10分煮る。泡が大きくなり、煮汁が少なくなったら落とし蓋を外し、しょう油を加えサッと煮て火を止める。

③【じゃがいもの梅きんぴら】

・じゃがいも・にんじんは皮をむいて5mmの千切りにし、じゃがいもは水に30分さらして水気をきる。梅干しは種を除き、包丁で細かくたたいて酒・しょう油・ごま油と混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいもを入れて炒め、火が通ったら混ぜた梅干しを入れて炒め合わせる。

④【天ぷら】

・大葉とおくらはさっと洗っておく、なすは1/4に切り縦に切れ目を入れて水にさらしてアクを抜く。コーンは芯から削いでおく、じゃが芋は皮を剥き1/4に切って水にさらしておく。ちくわは半分に切ってさらに斜めに切っておく。米粉で水を溶き衣を作る。なすとじゃが芋は水気をしっかりとる。鍋に揚げ油を熱しそれぞれ衣を付けて揚げる。コーンは、かき揚げのようにスプーンで小さくまとめて揚げる。最後に残りの衣へ青のりを加えちくわを揚げる。

⑤【ピクルス】

・きゅうり・パプリカ(赤)・玉ねぎを食べやすい大きさに切って袋に入れ、らっきょ酢を注ぎ一晩冷蔵庫でねかせて出来上がり。

⑥【野菜の肉巻】

・人参といんげんはなるべく長さを揃える。いんげんとにんじんをさっと茹でる。豚肉を広げ、いんげんと人参を置き巻いていく。フライパンを熱し、巻き終わりを下にして焼いていく。焼き色がつき、お肉に火が通ったら、めんつゆを入れてからませ火を止める。

⑦【ひじき煮】

・ひじきは水で戻しておく。にんじんは細切りにし、油揚げは食べやすい大きさの細切り、しめじはほぐしておく。フライパンにサラダ油を熱して、にんじんを炒め、しめじ・ひじき・油揚げを加えて炒める。だし汁・しょう油・さとう・みりんを入れ、落とし蓋をして弱火で煮汁がなくなるまで煮る。

⑧【ささげのごま和え】

・ささげを色よく茹でしておく。
すりごま・しょう油・砂糖を混ぜ合わせておき、食べやすい大きさに切って混ぜ和える。

⑨【ミルクもち】

・小鍋に牛乳・片栗粉・砂糖を入れ、中火にかける。木べらでとろみが出てくるまで、全体をしっかりと混ぜもちのような粘りがでたら火を止める。※早く火を止めると粉っぽさが残るので注意
冷ましたら濡らしたスプーンで食べやすい大きさに分けて上にアンコをのせる。

お弁当写真
データ貼付欄

