

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	大阪府		
JA名	JAいずみの		
組織・グループ名	JAいずみの女性会		
弁当名	レンジで簡単 泉州旬野菜弁当	調理月日	8月20日
弁当の対象者	家族弁当		
アピールポイント	地元食材を使った5色弁当 冷めても美味しい旬の物		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白: お米 160g 黄: 生姜千切り 20g ② 黒: 泉州水なす 2本 黄: 味噌 80g 砂糖 大さじ 1.5 ③ 黒: 泉州水なす 2本 油 少々 めんつゆ 少々 酒 少々 ④ 緑: ピーマン 4個 緑: 泉州玉ねぎ 100g 白: 牛乳 少々 油 少々 ⑤ 黄: 玉子 4個 緑: ニンジン 50g みりん 大さじ 1 めんつゆ 少々 ⑥ 黄: かぼちゃ 200g ⑦ 黒: 水なすの漬物 2本	赤: いずみダコ 150g 薄口醤油 大さじ 1 酒 大さじ 1 黄: とろけるチーズ 半切れ 油 少々 みりん 大さじ 1 赤: 小エビ(トビアラ) 200g 片栗粉 少々 みりん 少々 ごま油 少々 赤: 合挽ミンチ 100g 塩・コショウ 少々 片栗粉 少々 緑: インゲン豆 20g 黒: キクラゲ 20g 油 少々 有塩バター 10g	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 玉子 小エビ(トビアラ) 牛乳 チーズ バター
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① 和泉たご飯 お米をセットし、小口切りのタコと千切りの生姜、薄口しょうゆと酒をいれて炊飯。 ② 田楽水なす 泉州水なすの両端をおとし幅3cmの輪切りを4切れ作り、片面に綱目切りを施し水につけておく。 味噌、砂糖、みりんを混ぜ合わせる。チーズを短冊切りしておく。 なすの水気を取り、フライパンに油をひき両面を強火で焼目を付ける。 皿に綱目切りを施した面を上にして味噌ダレをぬり、チーズを乗せ、チーズがとろけるまでレンジで加熱。 ③ 泉州なすと小エビの甘煮 なすを乱切りにし、水につけておく。 小エビ(トビアラ)は頭を取ってカラをむいて酒をふっておく。 なすの水気を取りフライパンに油をひき強火で炒め、その後エビを入れ色が変わるとめんつゆ、みりんを加え味を調べ、カタクリを加えとろみを付けた後ごま油をかける。 ④ ピーマンの肉詰め 玉ねぎをみじん切りにし、合挽ミンチ、牛乳、塩、コショウを混ぜておく。 ピーマンは半分に切り片栗粉を内側に塗っておく。 ピーマンに具を詰め、フライパンに油をひき焼き上げる。 ⑤ 千種焼 キクラゲは水でもどしておく。 ニンジンは千切りにして油で炒める。 インゲン豆、キクラゲは細く切ってニンジンと溶き卵と調味料を混ぜてレンジで加熱。 1分加熱したら取り出し、全体をよく混ぜ、再度レンジで1分加熱し再び混ぜる。 最後にもう1分加熱し、成形して蒸らす。 ⑥ かぼちゃの茶巾絞りデザート かぼちゃを小さめの乱切りにしてレンジで加熱後マッシュで潰して、バターを入れ混ぜ合わせ、ラップを使って茶巾絞りにする。 ⑦ 泉州の水なすの漬物 市販の水なすの漬物に4等分に切り目を入れ手で割く。		

お弁当写真

