

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】

【No.1】

都道府県名	福岡県		
JA名	JA筑紫		
組織・グループ名	JA筑紫 おやつ研究会		
弁当名	食べてみんしゃい！！自慢野菜のうまかばい弁当	調理月日	2019年7月31日
弁当の対象者	母ちゃん達が作った野菜は、器量は悪いが安全安心でおいしく栄養満点。そんな野菜をたっぷり食べて、健康寿命100歳を目標とする人達へ！		
アピールポイント	虫食いや泥のついた農作物は避けられ、見た目が綺麗な方が良いと好まれる時代。農作物や農業の素晴らしさをもっと知ってほしい、伝えていきたい。そんな気持ちでこの弁当作りに取り組みました。 山芋以外の野菜は全てメンバーが自家栽培した野菜たち。その野菜をたっぷり使って調理していたら、彩が豊かでさまざまな栄養素が取れるバランスが良い5色弁当が自然と出来上がっていました。		
使用食材料量 (4人前の食材料名とその量)	① 白:米(父ちゃんが作った夢つくし)300g 赤:鮭 2切 緑:大葉 12枚 黒:焼のり 全判4枚 塩こうじ 少々 ② 赤:豚ローススライス 4枚 赤:ニンジン 小1本 緑:オクラ 小4本 白:山芋 短冊切り4本 塩こうじ 少々 小麦粉 少々 油 大さじ2 ③ 白:春巻きの皮 4枚 赤:明太子 2腹 緑:アスパラガス 8本 白:山芋 大きめの拍子木切り 16本 国産なたねサラダ油(揚げ物用) ④ 黄:そうめんうり 小1/2本 赤:ニンジン 小1/3 緑:キュウリ 小1/4 赤:赤玉ねぎ 小1/2 エコープほめられ酢 150cc 塩 適量 ⑤ 白:白ネギ 中1/2本 白:厚揚げ 1/4丁 緑:ピーマン 1/2個 醤油 大さじ5 砂糖 大さじ3 みりん 大さじ1 ⑥ 白:山芋 緑:オクラ 赤:ニンジン } 切り落とし部分 黒:海苔 } 黄:玉ねぎ } 切り落とし部分 エコープ米粉入り天ぷら粉 適量 ⑦ 黄:卵 2個 黒:味付け海苔 1枚 砂糖 大さじ1 ⑧ 黄:えびすかぼちゃ 中1/4 エコープ簡単和風だし 1パック 薄口しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ2 砂糖 大さじ2 ⑨ 緑:アスパラガス 200g 白:すりごま 大さじ2 塩こうじ 小さじ2 ⑩ 黄:えびすかぼちゃ 1/4個 白:白玉粉 100g 白:木綿豆腐 1/4丁 黒:黒ゴマ 少々 バター 15g 砂糖 大さじ2 ⑪ 赤:ミニトマト 1個		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 小麦粉 少々 卵 2個 バター 15g
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① 鮭ご飯の海苔しそ巻き 1. 米を炊く。 2. 鮭に塩こうじをぬり、焼く。 3. 炊けたご飯にほぐした鮭をまぶす。 4. 巻きすに、のり、ご飯、大葉の順に乗せ海苔巻きの要領で巻く。 ② 野菜の豚肉巻き 1. 豚肉を広げ、塩こうじを薄くぬり、適当に切った野菜を乗せて巻く。 2. 小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。		

- ③ 明太子入り春巻き
 1. 春巻きの皮を広げ、明太子、同じ位の長さに切った野菜類を乗せて巻く。
 2. 油で揚げる。
- ④ そうめんうりを使った酢の物
 1. そうめんうりを皮のまま輪切りにし、沸騰した湯の中に入れる。菜箸で、うりがそうめん状になるまでほぐし、冷水にとる。
 2. ニンジン、キュウリ、赤玉ねぎを千切りにし、塩をまぶし、しんなりしたら、しぼる。
 3. そうめんうりと野菜をほめられ酢で和える。
- ⑤ 白ネギと厚揚げの焼き鳥風
 1. 白ネギと厚揚げ拍子木切り、ピーマンは8等分に切ったものを順に串にさす。
 2. 250℃のオーブンで10分焼く。
 3. しょうゆ、砂糖、みりんをとろりとなるまで煮詰め、焼けた串にからめる。
- ⑥ もったいない野菜の5色かき揚げ
 1. 残りの野菜と海苔を小さめに切る。
 2. 天ぷら粉を付けて揚げる。
- ⑦ 渦巻き卵焼き
 1. 卵を割り、砂糖を入れて溶き、海苔を挟んで卵焼きを作る。
- ⑧ えびすかぼちゃの煮つけ
 1. かぼちゃを適当な大きさに切る。
 2. だしと調味料を入れ、落とし蓋をし、柔らかくなるまで炊く。
- ⑨ アスパラのごま和え
 1. 3センチ程に切ったアスパラガスを茹で、塩こうじとゴマで和える。
- ⑩ 豆腐入り白玉団子のかぼちゃあんのせ
 1. 皮を取ったかぼちゃで茹で、バターと砂糖を入れ、つぶし、あんを作る。
 2. 白玉粉に軽く水気を切った豆腐を入れ、耳たぶ状になるまでこねる。
 3. ②を一口大に丸め、浮き上がるまで茹で、水にとる。
 4. 団子にかぼちゃあんをかけ、黒ゴマを散らす。
- ⑪ ミニトマト
 ミニトマトを彩りよく飾る。

お弁当写真
データ貼付欄

