

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	鹿児島県		
JA名	そお鹿児島		
組織・グループ名	JAそお鹿児島 助け合い組織「まごころ」末吉支部		
弁当名	そおの愛彩たつぷり弁当	調理月日	7月20日
弁当の対象者	集落の方を集めて行うミニデイの参加者		
アピールポイント	高齢者でも食べやすい、郷土料理の煮しめややわらかい食べ物を中心に調理しました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白:大根 80g、筍 適量 赤:人参 60g 黄:かぼちゃ 80g 黒:野菜昆布、椎茸 人数分適量 緑:インゲンマメ 飾り用 白:ごぼう 1/3本 油揚げ 4枚、こんにやく 適量 水 1.2l、醤油50cc、砂糖・みりん・酒各大さじ2 ② 白:じゃがいも 大2個 緑:細ネギ 1本 ちくわ 1本、卵 1個 白みそ・マヨネーズ・マスタード各大さじ1、コショウ少々 ③ 黒:なす 中2本 緑:ピーマン 3個 赤:赤ピーマン 2個 豚肉 150g 味噌・酒各大さじ1.5、はちみつ大さじ1/2 旨み調味料小さじ1/3、揚げ油 (調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)	④ 緑:きゅうり 1本 緑:オクラ 3本 昆布茶 小さじ1 酢・酒・砂糖各大さじ1/4 ⑤ 白:白米 2合 黒:黒米 適量 ⑥ 緑:インゲンマメ 200g 白:すりゴマ 大さじ2 薄口醤油 大さじ1と1/2 砂糖 大さじ1 ⑦ 白:ミョウガ 2個 緑:きゅうり 1本 赤:パプリカ 1個 薄口醤油、砂糖 各適量 みりん、酢、酒 各適量	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 マヨネーズ 豚肉 味噌(大豆) 醤油(大豆) ごま
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① 煮しめ 野菜類は人数分の大きさに切り、鍋に分量の水を入れ、材料を入れ火にかける。(人参、かぼちゃは後で) ひと煮立ちしたら、調味料の2/3量を入れ、中火で煮て、半煮えの時に人参とかぼちゃを入れて残りの1/3量の調味料を入れて煮る。 ② ポテトサラダ じゃがいもは柔らかく茹で、粉ふきにして火を止める。ゆで卵も加えてほぐす。白みそ、マヨネーズ、マスタード、こしょうを混ぜ合わせて加え、ちくわと細ネギを加え混ぜ合わせる。 ③ なす味噌 野菜は全てさっと素揚げし、余分な油を切っておく。 フライパンで豚肉を炒め、味噌、はちみつ、酒、旨み調味料を全て入れ、中火にかけよく混ぜ合わせる。 合わせ味噌に火が通ったら、素揚げした野菜を一気に加え、少し火を強めて煮からめる。 ④ きゅうりの昆布茶漬け きゅうりは5mm幅の小口切りにして塩もみし、15分置いて水気をしぼる。 オクラは5分茹でて小口切りする。 昆布茶、酢、塩、砂糖を混ぜ合わせ、30分ほど置く。 ⑤ 黒米入りご飯 米を研ぎ、分量の水を測り入れる。黒米を入れ、炊飯する。 ⑥ インゲンマメのゴマ和え インゲンマメの端を切り、塩茹でする。粗熱を取る間にすりゴマ・薄口醤油・砂糖を合わせ、インゲンマメを食べやすい大きさに切り、合わせ調味料と和える。 ⑦ ミョウガ・きゅうり・パプリカのピクルス ミョウガをスライス、パプリカときゅうりを食べやすい大きさに切り、薄口醤油・砂糖・みりん・酒・酢を鍋に入れ沸騰させる。切った野菜をボウルに入れ、沸騰させた調味料を野菜にかける。野菜にかけた調味料をもう一度火にかけ、沸騰したら野菜にかける。もう一度同じように調味料を火にかけ、野菜にかける。		

* 記入スペースが不足の場合は、コピーのうえ、2枚に入力してください。

お弁当写真
データ貼付欄

