

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	山形県		
JA名	庄内たがわ農業協同組合		
組織・グループ名	JA庄内たがわ助け合い組織「ふれあいハッピーの会」藤島支部		
弁当名	見て感激、食べて幸せハッピー弁当	調理月日	令和元年8月22日
弁当の対象者	若者から高齢者まで		
アピールポイント	夏野菜を満載カラフルにし電子レンジで時間短縮をねらいました。		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	<p>①三色みそそぼろご飯 白:米 1合 茶:みそそぼろ (A 鶏ひき肉200g ショウガみじん切り小さじ2 砂糖・みそ各小さじ4 しょうゆ小さじ2) 炒り卵 (B黄:卵2 砂糖小さじ1 塩少々) 緑:インゲンの塩ゆで10本</p> <p>②人参ご飯 白:うるち米 400g もち米100g 赤:人参150g 緑:枝豆50g 塩小さじ3 酒大さじ2 サラダ油大さじ3</p> <p>③レンジ蒸し鶏 白:鶏むね肉400g (A塩・砂糖各小さじ1/2 かたくり粉小さじ1 サラダ油小さじ2) 緑:なす300g にんにく2片 ねぎ10cm 赤:パプリカ4ヶ しょうが2かけ (Bすり白ごま大さじ6 しょうゆ大さじ4 酢大さじ2 砂糖大さじ3 ラー油大さじ2)</p> <p>④牛肉の野菜巻き 赤:牛肉(しゃぶしゃぶ用)10枚(300g) 人参大1本(200g) 緑:サヤインゲン200g 万願寺とうがらし10本 (A 酒・みりん・しょうゆ各大さじ2.5 砂糖大さじ1 水大さじ3 サラダ油大さじ1)</p> <p>⑤卵の千草焼き 黄:卵4個 赤:人参30g 緑:サヤインゲン20g 茶:生しいたけ2枚 だし汁1/4カップ (A しょうゆ小さじ1 塩小さじ1/3 みりん小さじ1、1/2 サラダ油少々)</p> <p>⑥しその葉・オクラの辛子あえ 緑:オクラ10本 緑:しその葉5枚 (A 溶き辛子大さじ2 酒・しょうゆ各大さじ1)</p> <p>⑦かぼちゃ・レーズン・きゅうりのマヨサラダ 黄:かぼちゃ400g 緑:きゅうり1本 黒:レーズン少々 マヨネーズ大さじ4 塩、コショウ各少々</p> <p>⑧ちくわと大豆・ピーマン・人参のきんぴら 白:ちくわ4本(140g) 白:大豆60g 緑:ピーマン4個(160g) 赤:人参100g (A 酒・みりん・しょうゆ各小さじ4 砂糖小さじ1、1/2 サラダ油小さじ4)</p> <p>⑨きゅうりの焼酎漬け 緑:きゅうり1kg (A ざらめ200g 焼酎 50ml 塩50g)</p> <p>⑩みょうがの甘酢漬け 赤:みょうが10個(A 酢1/2カップ 砂糖大さじ2 粗塩小さじ1/3)</p> <p>⑪甘酒入り豆腐寒天 白:角寒天1本 ざらめ130g 木綿豆腐200g しょうゆ大さじ1強 甘酒大さじ2</p> <p>⑫牛乳入り枝豆寒天 緑:枝豆1カップ 砂糖120g 粉寒天4g 牛乳1カップ 水1カップ 塩小さじ1/4</p> <p>⑬黒豆・枝豆煮 黒:黒豆300g 緑:枝豆100g 砂糖300g しょうゆ大さじ1、1/2 塩小さじ1/2 重曹小さじ1/2</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①三色みそそぼろご飯 1 米は洗って、30分以上水につけ、ざるにあげる。 2 炊飯器に1を入れ、水を注ぎ炊く。 3 みそそぼろを作る。耐熱容器にAを入れて箸などで混ぜ、ラップをかけて、電子レンジで6分ほど加熱する。取り出して、肉がぼろぼろになるよう混ぜる。 4 炒り卵を作る。3と別の耐熱容器に卵を溶きほぐし、Bを混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで1分加熱する。取り出して泡だて器でぼろぼろになるように混ぜる。 5 インゲンは塩少々を入れた熱湯でゆで、斜め細切りにする。 6 お弁当箱にごはん適量を詰め、3、4、5を彩りよくのせる。</p> <p>②人参・枝豆ごはん 1 うるち米ともち米は洗って、30分以上水につけ、ざるにあげる。 2 人参は皮をむきすりおろす。枝豆はうす皮をむく。 3 炊飯器に1・2を入れ水・塩・酒・サラダ油を入れて炊く。</p>		

- ③レンジ蒸し鶏
1 なす・パプリカは6つ割りにし、なすは塩水にさらして水気をきり、パプリカと共にサラダ油をからめぬ。耐熱皿に並べてラップをかけ、600Wのレンジで6分加熱する。
2 鶏肉は室温に30分ほどおいて厚みを半分に切り、Aを順にまぶす。1と同様に6分ほど加熱し、粗熱がとれるまでそのままおく。冷めたらひと口大にさく。
3 しょうが、にんにく、ねぎはみじん切りにし、Bを混ぜる。器に1と2を盛ってかける。
- ④牛肉の野菜巻き
1 万願寺とうがらし・サヤインゲンへたを落とす。人参は皮をむき、太さは7～8mmに、長さはサヤインゲンの長さに合わせて切る。Aは混ぜ合わせる。
2 牛肉を10等分にして縦長に広げ、1の野菜を等分にして置き、手前からくるくると巻く。
3 フライパンにサラダ油を熱し、2の巻き終わりを下にして並べ入れ、ふたをして弱めの中火で焼く。巻き終わりが固まったら、ときどき返しながらかき混ぜながら7～8分焼く。
4 きれいな焼き色がついたらAを加え、ふたをしてときどき返しながらかき混ぜながら7～8分たれを煮からめぬ。野菜がやわらかくなったら、ふたを取って煮汁をとばしながら2～3分煮る。食べやすい長さに切る。
- ⑤卵の千草焼き
1 卵はボールに割りほぐす。
2 人参は細かく刻む。インゲンはへたを取り、シイタケはいしづきを切って細かく刻む。
3 小鍋にだし汁、2を入れて2～3分煮る。Aで調味し、さらに3分煮て火を止め、冷ます。1の卵に煮汁ごと加えて混ぜる。
4 卵焼き器にキッチンペーパーで油を薄くひき、3の卵液を4～5回に分けて流し、だし巻き卵のようにして焼く。一口大に切って盛る。
- ⑥しその葉・オクラの辛しあえ
1 オクラは塩をまぶしてもみ、ゆですぎないように熱湯でさっとゆで、冷水にとって冷まして水気をきる。
2 へたを落とし、小口切りにしてボールに入れ手早くまぜ粘りけが出たら、Aを加える。
3 しその葉を手で細かくちぎり混ぜる。
- ⑦かぼちゃ・レーズン・きゅうりのマヨサラダ
1 かぼちゃは種とわたを取り除く。耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで約8分加熱し、やわらかくする。きゅうりは輪切りにして塩でもむ。
2 かぼちゃは2cm角に切る。粗熱が取れたらきゅうりをしぼり、レーズン、マヨネーズ、塩、コショウで和える。
- ⑧ちくわと大豆・ピーマン・人参のきんぴら
1 大豆は一晩うるかす。人参をさいの目切りにしてさっとゆでる。ちくわは大豆のサイズに合わせて切る。ピーマンは縦半分に切って種とへたを取り、大豆のサイズに合わせて切る。
2 フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンを入れて炒める。1分ほど炒め、ピーマンの色が鮮やかになったら、大豆、人参、ちくわを加えてさらに炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで炒め合わせる。
- ⑨きゅうりの焼酎漬
1 きゅうりは半分の長さに切る。
2 ポリ袋に1とAを入れてよく混ぜ空気抜いて冷蔵庫に入れる。ざらめが溶けるようにときどき上下を返してなじませて一晩おき、食べやすく切る。
- ⑩みょうがの甘酢漬
1 みょうがは洗って縦半分に切る。Aはボールに合わせて混ぜ、砂糖と粗塩を溶かす。
2 鍋に湯を沸かし、みょうがを入れて30秒ほどゆで、ざるに上げて水気をしっかりとふり切る。
3 みょうがが温かいうちに容器に入れ、1の甘酢を注いで全体をざっと混ぜる。平皿を重石にして1時間以上漬けて味をなじませる。
- ⑪甘酒入り豆腐寒天
1 角寒天は洗ってから水に浸してもどし、適当な大きさにちぎる。
2 鍋に1と水を入れて中火にかけ煮たったら弱火にし、煮溶かす。
3 2が完全に溶けたらざらめを加え、木べらなどでよく混ぜる。甘酒を入れる。
4 3に手でほぐした豆腐を入れたら、豆腐に火が通るように中火で加熱し、さらに混ぜる。
5 4にしょうゆを入れ、さっとかき混ぜたら流し缶などに入れ、冷やし固める。
- ⑫牛乳入り枝豆寒天
1 水に寒天を入れて煮溶かす。砂糖を入れて溶かし牛乳を入れて加熱する。(煮立てない事)
2 ミキサーに枝豆と1を入れ混ぜて流し固める。
- ⑬黒豆・枝豆煮
1 黒豆はさっと洗い塩を加えた3倍の水に一晩つける。
2 1に重曹を加え鍋の蓋をして弱火でやわらかく煮る。
3 豆に煮汁がかぶっていることを確認し、砂糖を加える。5分煮て火を止め蓋をして一晩おく。
4 翌日、3を火にかけ、煮立ったら皮をむいた枝豆・しょうゆを加えて、汁がひたひたになるまで煮詰める。

お弁当写真

