

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	千葉県		
JA名	JAちばみどり		
組織・グループ名	JAちばみどり女性部 旭支部 チーム・サンサン		
弁当名	レイワ マルマル ベントウ 令和 ○○ 弁当	調理月日	8月15日
弁当の対象者	老若男女、すべての世代		
アピールポイント	自家製(旭市産)の米・野菜をたっぷり使って食べやすく、食欲モリモリでうめえー弁当 平和(輪)への願いを表現して全てO型にしました。		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	<p>【花寿し】酢飯 白 ……300g 赤……125g 海苔全形(黒)1枚・海苔1/4(黒)5枚 桜でんぶ(赤)…大さじ2 スティックチーズ(黄)…2本 きゅうり(緑) 1/2本</p> <p>【じゃこおにぎり】米(白)…2cup 水…500ml ちりめんじゃこ(白)…50g いりごま(白)…大さじ1 白だし…大さじ1 塩…小さじ1 海苔(黒)…4枚 (飾り用) 茹で落花生(黒)茹で枝豆(緑)ゆで卵黄身(黄)</p> <p>【きゅうりと鶏肉の磯部揚げ】 ●鶏むね挽肉(白)…150g ショウガみじん切り(黄)…15g マヨネーズ… 大さじ1と1/2 塩コショウ…小さじ1/2 ● ★きゅうり千切り(緑)…1と1/2 大葉千切り(緑)…5枚 塩…少々★ 海苔(黒)…全形1枚 大葉(緑)…8枚 小麦粉…少々 天ぷら粉…大さじ4 揚げ油…適量</p> <p>【カボチャサラダトマト】かぼちゃ(黄)…1/8個 中玉トマト(赤)…8個 チーズ(黄)…100g マヨネーズ…少々 【ポテトサラダトマト】じゃが芋(黄)…2個 人参(赤)…1/2本</p> <p>【豚ロース肉の梅じそ巻】豚ロース肉(赤)…4枚 大葉(緑)…8枚 ねり梅(赤)…少々 《衣用:米粉・卵・パン粉・揚げ油》</p> <p>【紅しょうが入りチキンナゲット】鶏むね肉(黄)…1枚 紅しょうが(赤)… 適量 パセリ(緑)…適量 絹ごし豆腐(白)…150g 溶き卵…1/2個 《揚げ用 米粉・サラダ油》</p> <p>【パプリカの稲荷巻き】油揚げ(黄)…2枚 パプリカ(赤)…1/2個 パプリカ(黄)…1/2個 いんげん(緑)…4本 人参(赤)…1/2本 だし汁…75ml しょうゆ…大さじ1 砂糖…大さじ2</p> <p>【さけの南蛮】生さけ(黄)…3切れ 玉ねぎ(黄)…1/2個 千切人参 (赤)…適量 千切大葉(緑)…少々 ●砂糖…大さじ6 酢…大さじ6 塩…小2</p> <p>【人参ゼリー】人参(赤)…1本 アガー…10g 水…200ml 砂糖…1 00g レモン汁・オレンジキュラソー…少々</p>		<p>食材のうち、アレ ルギー物質に該 当するもの</p> <p>卵・チーズ・落花生・小麦粉</p>
(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。)			

作り方

【花寿し】①花びら5枚を作り、中央にチーズを入れ間にきゅうりをはさみお花を作る。②全形海苔に白酢飯を広げ中央に①を置き巻きすを合わせ模様が中央に来るように形を整え、8等分に切る。

【じゃこおにぎり】①ちりめんじゃこをレンジで2分程加熱しておく。②研いだお米と①のちりめんじゃこと調味料と水を加えて炊飯する。③炊き上がったご飯を混ぜ合せ4等分する④巻きすの上に海苔を置き、4等分したご飯をのせ棒状に巻き、7等分に切る。⑤花の模様に盛り付け、中心に裏ごしした卵の黄身を、花びらのところに、落花生と枝豆をのせる。

【きゅうりと鶏肉の磯部揚げ】①●印をボールに入れ良く混ぜる。②★に塩少々を振り水分をよく絞る。③海苔を半分に切り、横長に置き小麦粉少々を付け大葉4枚を並べ、その上に①の1/2を伸ばし②の1/2を中心に置き、くるっと巻いて、天ぷらのように衣をつけて回しながら揚げる。④揚がったら6等分に切る。

(切り方、調理手順等につき、箇条書き)

【カボチャサラダトマト】①かぼちゃをレンジで柔らかくなるまで加熱し、つぶす。②①にさいの目に切ったチーズを入れ、マヨネーズで和える。③くり抜いたトマトの中に盛り付ける。

【ポテトサラダトマト】①じゃが芋・人参をレンジで柔らかくなるまで加熱し、つぶす。②①に水気を切ったきゅうりのスライスを入れ、マヨネーズで和える。③くり抜いたトマトの中に盛り付ける。

【豚ロース肉の梅じそ巻】①豚ロース肉を広げ、大葉2枚をのせ、その上にねり梅をのせて、くるくる巻く。②①に米粉・卵・パン粉を付けて、油で揚げる。食べやすい大きさに切って盛り付ける。

【紅しょうが入りチキンナゲット】①むね肉を細かく切って、豆腐は水気を切っておく。②揚げ油と米粉以外の材料を全て混ぜ合わせ、ひと口大にまるめる。③米粉をまぶし両面を焼く。

【パプリカの稲荷巻き】①油揚げを油抜きしておく。②インゲンと人参をレンジで1分位加熱しておく。③パプリカをオーブンで焼き水に入れ皮をむき半分を8等分する。④①を横長に置き②③を並べてきつめに巻き付け楊枝で止める。⑤だし汁と調味料類を合わせ④を回しながら中火で10分位煮る。⑥煮あがったら6等分に切り盛り付け

【さけの南蛮】①●の調味料を混ぜておく。②玉ねぎをスライスして水にさらしておく。③①に水けを切った②と千切り人参を入れしんなりなじませておく。④生さけを食べやすい大きさに切り小麦粉をまぶす。⑤熱したフライパンに④を並べ中火で揚げ焼きする。⑥③に油を切った⑤を入れ味をなじませ、盛り付ける。

【人参ゼリー】①人参は薄切りで茹でてミキサーにかけ、分量の水と混ぜておく。②アガーと砂糖を混ぜておく。③①と②を鍋に入れ、火にかけて沸騰する前に火を止めレモン汁とオレンジキュラソーを加え固める。好みの形に型抜きしてカップに盛り付ける。

* 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

