

第9回「あなたに届ける」A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	三重県		
JA名	JAいがふるさと		
組織・グループ名	とれたて市ひぞっこ		
弁当名	野菜ソムリエが考えた、旬のお野菜たっぷり弁当		2019年8月31日(土)
弁当の対象者	いきいきサロン等に出席する高齢者の方。		
アピールポイント	野菜ソムリエが考案したお野菜をたっぷり使用したおかずと、食味ランキング特Aの伊賀米コシヒカリを使用したミニおにぎりを詰め込みました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白:米 80g 黒ゴマ 少々 梅干 4個 ② 白:米 80g 雑穀米 少々 黒:黒米 3g ③ 白:米 450g 炊き込みご飯の素 1袋 ←ここから160gとる ④ 赤:鶏もも肉 1枚 塩 小さじ1/2 緑:ネギ 1/2本 酒 大さじ1と1/2 黄:生姜 1/2片 ⑤ 黄:たまご 4個 白だし 小さじ1/2 赤:人参 1/2本 緑:アスパラガス 2本 ⑥ 黒:乾ひじき 10g おろし生姜 大さじ1 赤:人参 1/4本 ごま油 大さじ1 緑:枝豆 35g 酢 大さじ1 濃口醤油 大さじ1 砂糖 大さじ1/2 みりん 大さじ1/2 ⑦ 緑:ブロッコリー 1株 オリーブオイル 大さじ1 黄:にんにく 1/2片 塩こしょう 少々 赤:鰹節 1袋 ⑧ 黄:かぼちゃ 4切 だし汁 2カップ 緑:オクラ 小さめ4本 おろし生姜 小さじ1 黒:椎茸 1枚 酒 大さじ1 薄口醤油 小さじ2 塩 小さじ1/2 ⑨ 緑:ゴーヤ 1本 天ぷら粉 200g 黄:コーン 50g カレー粉 小さじ1 塩 小さじ1		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ــــــــــــــــــــــــــــــــ たまご 鶏肉
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① 白いおにぎり 炊き上がったごはんをふんわり丸め、黒ゴマと梅干をトッピングする。 ② 黒米入りのおにぎり 白米に黒米・雑穀米を入れて炊き、ふんわり丸める。 ③ 伊賀牛の炊き込みご飯のおにぎり 伊賀牛の炊き込みご飯の素を入れて炊き、ふんわり丸める。 ④ 鶏の酒蒸し 鶏肉をそぎ切りにし耐熱皿に並べ、斜め切りにしたネギ、干切りにした生姜をのせる。塩をふり、酒を回しかけて電子レンジで13分ほど加熱する。		

- ⑤ アスパラガス入りたまご焼き
アスパラガスは根元の硬い部分を落とし、にんじんは棒状に切り、それぞれ茹でる。
フライパンに油を熱し、アスパラガス・にんじんを芯にしてたまご焼きを焼く。
- ⑥ 生姜香るひじきと枝豆のサラダ
ひじきは水で戻し、にんじんは千切りにしてサッと茹でる。枝豆は鞘から出しておく。
フライパンにごま油をしき、しょうが・ひじき・にんじんを中火でサッと炒める。
弱火にして酢・醤油・砂糖・みりんを加えて炒め、枝豆を加えて炒め合わせる。
- ⑦ ブロッコリーのペペロンチーノ風
ブロッコリーは子房に分けて茹で、にんにくは薄切りにする。
フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たらブロッコリーを加えて炒める。
最後に鰹節を混ぜ合わせる。
- ⑧ 炊き合わせ
カボチャはひとくち大に切り面取りをし、椎茸は4等分に切り、
オクラはガクとヘタの硬い部分を取っておく。
鍋に調味料を入れ、カボチャ・椎茸を煮、カボチャに火が通ったらオクラを入れて煮る。
- ⑨ ゴーヤとコーンのカレーかき揚げ
ゴーヤは種とワタを取り、3mm程度の厚さの半月切りにし、塩でもんでおく。
ポウルに天ぷら粉・水を合わせて衣を作り、カレー粉も加える。
軽く絞ったゴーヤ・コーンを加えて混ぜ、スプーンでひとくち大の大きさに揚げる。

