

第10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	宮城県		
JA名	JA新みやぎ		
組織・グループ名(よみがな)	くりっこじよせいぶくりこましぶ なかよしかい		
組織・グループ名	栗っこ女性部栗駒支部 なかよし会		
代表者氏名(よみがな)	さとう みき		
代表者氏名	佐藤 みき		
弁当名	我家の野菜弁当	調理月日	2020.7.29
弁当の対象者	元気な高齢者		
アピールポイント	自家栽培の野菜をふんだんに使って作りました。誰もが食べたことのある懐かしい味、郷土の味を大切に作りました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①味噌おにぎり 白:ご飯3合 緑:シソ10枚 黒:味噌大さじ4</p> <p>②野菜の肉巻き 緑:ズッキーニ1/2本 黒:ナス1本 赤:人参小1本 赤:豚肉(しゃぶしゃぶ用)300g 醤油 みりん 酒 各大さじ2と1/2 砂糖大さじ1 水大さじ3 サラダ油大さじ1</p> <p>③シューマイ 赤:豚ひき肉500g 白:玉ねぎ200g 黄:生姜1かけ 片栗粉大さじ2 シューマイの皮30枚 塩小さじ1と1/2 コショウ少々 砂糖小さじ1 酒小さじ1 ごま油小さじ1</p> <p>④煮物 白:里芋200g レンコン120g こんにゃく 1/4枚 黒:ごぼう50g 干しシイタケ4枚 黄:茹で竹の子80g 緑:絹さや15個 赤:人参100g 鶏もも肉160g 醤油大さじ3と1/2 みりん大さじ3 酒大さじ2 砂糖大さじ2 しいたけの戻し汁150cc だし汁400cc 塩少々 ごま油大さじ1</p> <p>⑤南瓜サラダ 黄:南瓜(中)1/2個 黒:干し柿4個 マヨネーズ大さじ5 コショウ少々</p> <p>⑥卵焼き 黄:卵4個 砂糖小さじ4 液体だし小さじ2 塩少々 油大さじ2</p> <p>⑦夏野菜の浅漬け 緑:ズッキーニ小1本 赤:パプリカ1/4個 黄:パプリカ1/4個 黄:生姜20g 黒:ナス3本 ナス漬けの素1袋30g</p> <p>⑧白玉だんごのずんだあえ 白:白玉粉100g 緑:ずんだ大さじ8 水100cc</p> <p>⑨しそ巻き 緑:シソの葉50枚 黒:味噌50g むきくろみ15g 白:小麦粉25g 白ごま3g 赤:七味唐辛子少々 砂糖40g 油適量</p> <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。)</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr/> <p>卵 小麦粉</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①ご飯をおにぎりにする。両面に味噌を塗り大葉をつけて焼く</p> <p>②ズッキーニ、ナス、人参を1cm位の太さに切る。長さは10cm位 豚肉を広げ3種類の野菜をバランスよく並べるくるくる巻く。フライパンに油を熱し全体を焼く。焼き色がついたらタレをからめながら煮る。</p> <p>③豚ひき肉に玉ねぎと生姜のみじん切りを入れよく混ぜる。塩、コショウ、砂糖、酒、ゴマ油で味付けしよくこねる。(玉ねぎのみじん切りには片栗粉をまぶす)シューマイの皮に具を包んで10分蒸す。 蒸しあがったら上にグリーンピースを乗せる。</p> <p>④里芋、人参、ごぼうは乱切り、レンコンは半月切り、竹の子はくし形、こんにゃくは手で食べやすい大きさにちぎる。 鶏肉は一口大に切り塩をふる。ゴマ油を熱し野菜と鶏肉を炒める。調味料を入れ15分くらい煮る。 煮あがったら茹でた絹さやを盛り付ける。</p> <p>⑤南瓜は1cm位の厚さに切り茹でる。冷凍していた干し柿を1cm角に切る。南瓜を荒くつぶし干し柿を混ぜて、マヨネーズであえる。</p> <p>⑥卵を割りほぐし、砂糖、塩、液体だしを入れ混ぜて焼く。</p>		

⑦ナス、ズッキーニは輪切り、パプリカは半分にしてから切る。生姜は千切り、みょうがは10等分に切る。

野菜を全部袋に入れナス漬けの素を入れてよく揉む。水300mlを加え空気を抜くように密封し冷蔵庫で15分以上置く。

⑧白玉粉を水に入れ耳たぶくらいの固さに練り、一口サイズにまるめる。

鍋に水を入れ沸騰したら茹でる。ポウルに水を入れて準備し、浮いてきたら取り出し水に入れて冷ます。

ずんだあんをかける(※今回は自宅でとれた枝豆を冷凍して使用しています)

⑨くるみを刻む。鍋に味噌、砂糖、小麦粉、白ごま、七味唐辛子、くるみを入れ火にかけ練り味噌を作る。

シソの葉の裏側に味噌を乗せてくるくる巻いて爪楊枝で留める。170℃の油で揚げる。

