

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】

No.1

都道府県名	福島県		
JA名	JAふくしま未来		
組織・グループ名(よみがな)	じよせいぶあだちちくおおたまそうごうしぶへるぱ-さくらかい		
組織・グループ名	女性部安達地区大玉総合支部ヘルパーさくら会		
代表者氏名(よみがな)	たけだ えつこ		
代表者氏名	武田 悦子		
弁当名	食べてみっせうまいから弁当	調理月日	8月25日
弁当の対象者	子供からお年寄りまで		
アピールポイント	地元産の夏野菜をたくさん取入れうま味たっぷり栄養満点。猛暑に疲れた体にやさしいお弁当		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白 白米2合、ベビーチーズ4個、はんぺん2枚、餃子の皮8枚、 長ネギ1/2本、白ごま適宜</p> <p>②黄色 卵5個、かぼちゃ400g、ごぼう100g、油揚げ2枚、 らっきょうの醤油漬け12個、レモン半月切り4枚</p> <p>③緑 小松菜2株、オクラ4本、インゲン2本、ゴーヤ250g1本、枝豆80g、 えごまの葉のスタミナ漬け6枚、大葉4枚、キャベツ適宜</p> <p>④赤 ミノトマト8個、人参1/2本、鶏ひき肉200g、小梅4個</p> <p>⑤黒 ナス8個、納豆たれ付き小パック1個、乾燥ひじき20g、 干しシイタケ4個</p> <p>調味料等 砂糖、しょう油、みりん、酒、塩、コショウ、サラダ油、バター 小麦粉、だしの素、鷹の爪、干しいたけ戻し汁、七味唐辛子 おろし生姜</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>-----</p> <p>小麦粉、卵、バター チーズ</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①かぼちゃのあっさり煮 かぼちゃは種とワタ取り除き2cm角に切る。鍋に干しシイタケ戻し汁1/4カップと砂糖小さじ2、みりん大さじ2、しょう油大2 を入れ煮立ったらかぼちゃを入れ中火煮汁がなくなるまで煮る。</p> <p>②はんぺんのきんぴら詰め はんぺん斜め半分に切り真ん中に切込を入れる。鍋に干しシイタケ戻し汁1カップ、みりん大さじ2、しょう油大さじ1、酒大さじ1、 だしの素小さじ1を入れ沸騰させたら中火にしてはんぺんを入れて煮る。途中何度か返しながらかき混ぜる。 煮汁が半分ぐらいになったら火を止め冷ます。</p> <p>ごぼうと人参は皮をむいて厚さ5mm長さ1cmの短冊に切る。ゴボウは酢水にさらしあくをとる。 フライパンにサラダ油を熱しごぼうと人参を入れしんなりするまで炒める。しんなりしたら砂糖、みりん、しょう油、酒各大さじ1と だしの素少々を入れ汁気がなくなるまで炒め煮する。火を止めたなら白ごまと七味唐辛子を適宜振る。</p> <p>③ひじき巾着 乾燥ひじき20gは水で戻してザルに上げて水けを切る。人参100gは皮をむいて長さ3cmぐらいの細切りにする。 戻した干しシイタケ4枚を細切りにする。鍋にサラダ油を熱しひじきを入れ油がなじんだら人参とシイタケを入れる。 人参がしんなりしてきたら干しシイタケ戻し汁150cc、砂糖大さじ1、しょう油大さじ2、酒大さじ1、みりん大さじ2を入れ強火で 汁気がなくなるまで煮込み火からおろして冷ます。</p> <p>油揚げ2枚は半分に切りお湯で3分ぐらい湯がき油抜きする。鍋に砂糖、酒、みりん、しょう油、水、各大さじ1、を入れ</p>		

沸騰させてから油揚げを入れ弱火で煮汁がなくなるまで煮含め火からおろして冷ます。インゲン2本は茹でて小口切りにする。

油揚げの口を開いてひじき煮を詰めインゲンを飾る。

④ナスの鶏ひき肉はさみ揚げ

小ぶりのナス8個はへたを残してがくを取り除きたて半分に切れ目を入れる。長ネギ1本はみじん切りにする。鶏ひき肉200gに長ネギと卵1個、しょう油大さじ1、おろし生姜、酒、塩コショウ各少々を入れ粘りが出るくらい混ぜる。8等分して丸めて小麦粉をまぶしナスに挟む。挟んだらナス全体にも再度小麦粉を薄くまぶし揚げ油180℃に熱し5分ぐらい揚げる。

⑤小松菜入りだし巻き卵

小松菜は塩しょう油を入れたお湯で硬めに茹でる。水けを絞ってバターでソテーする。

ボールに卵4個を割りほぐししょう油、みりん、各大さじ1、だしの素小さじ1、水大さじ5、塩少々を入れ混ぜ合わせる。

フライパンにサラダ油を熱し混ぜた卵液1/3を流し入れ小松菜を並べ卵液を足しながら巻き込んでいく焼けたら粗熱を取り切る。

⑥納豆とチーズの揚げ餃子

納豆はたれを入れて混ぜる。餃子の皮に適宜のせて包む。ペビーチーズも餃子の皮に包むみ170℃に熱した揚げ油で

3分ぐらい揚げカリっとしたら油を切る。

⑦ゴーヤの佃煮

ゴーヤは縦半分に切り種とわたを取り除き薄切りにする。お湯でサッと茹で水けを絞る。鍋にしょう油大さじ2、砂糖大さじ3、

酢大さじ1だしの素小さじ1、鷹の爪1本を入れ沸騰したらゴーヤを入れ中火で煮汁がなくなるまで煮る。

