

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	福島県		
JA名	JA福島県		
組織・グループ名(よみがな)	じよせいぶおおたしぶかこうぐるーぷ		
組織・グループ名	女性部大田支部加工グループ		
代表者氏名(よみがな)	とみた きよ		
代表者氏名	富田 キヨ		
弁当名	ずっと元気でご飯が美味しい!! うちの畑の彩り野菜弁当	調理月日	2020.09.07
弁当の対象者	高齢者		
アピールポイント	<p>食の細くなった高齢者の方が色々な栄養を摂れるよう、自家栽培した夏野菜をふんだんに使い、食欲増進効果を得られるよう見た目の良さにも気を配り、食材や調理法も工夫しながら彩りよくお弁当を詰めました。</p> <p>主食のご飯は3種類のおにぎりにして味に変化を付け飽きさせません。鍋一つで気軽に作れる地元の郷土料理「ほいどの天ぷら」はインゲンで作ることが多いのですが(今回はアスパラでアレンジ)、天ぷらと言っても揚げていないので油っこくなくて胸焼け知らず。話題にも事欠かない一品です。</p> <p>蜂蜜・フリマンジャコ・チーズ・生姜・卵などなど、体に良い食材を取り入れ高齢者に馴染みのある調理法で味よし、見た目よしに仕上げました。作り手の高齢者への思いがたくさん詰まった真心あふれるお弁当です。</p>		
使用食材量			食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
(4人前の食材名とその量)			
	①白：白米 4合	赤：梅干し 4個(A)	卵
	赤：鰹節 1/2袋(A)	醤油 少々(A)	
	緑：大葉 4枚(B)	白：フリマンジャコ 大さじ4(B)	牛乳
	塩 少々(B)	黄：刻みたくあん 大さじ4(C)	
	黄：ベビーチーズ 2個(C)	白：白ごま	チーズ
	②赤：豚こま肉 200g	黒：つきこんにゃく 200g	
	黄：せん切り生姜 1片分	黄：おろし生姜 小さじ1(A)	小麦粉
	酒 小さじ2(A)	だし汁 100cc(B)	
	醤油 大さじ2(B)	酒 大さじ2(B)	
	みりん 大さじ2(B)	砂糖 大さじ1(B)	
	米油 大さじ1		
	③黒：ナス 小4本	緑：万能ネギ 適量	
	しょうゆ 大さじ2	酢 大さじ2	
	砂糖 大さじ2	小麦粉 少々	
	唐辛子(輪切り) 少々		
	④黄：卵 4個	白：ミョウガ 4個	
	牛乳 大さじ4	薄口醤油 少々	
	塩 少々		
	⑤緑：オクラ 8本	赤：ミニトマト 小16個	
	黄：おろし生姜 大さじ1	四季のつゆ 大さじ4	
	水 400cc		
	⑥黄：カボチャ 700g	白：玉葱 200g	
	塩 小さじ1	はちみつ 大さじ4	
	マヨネーズ 大さじ8	レタス 適量	
	⑦緑：アスパラ 細いもの8本	油 適量	
	四季のつゆ 大さじ2	水 100cc(天つゆ用)	
	小麦粉 大さじ4		

作り方

(切り方、調理手順等
につき、箇条書き)

①三食おにぎり(A梅おかか・B大葉じゃこ・Cたくあんチーズ)

* 普段通りにご飯を炊き、3等分にする。

* A: 梅干しの種を取り除き鰹節と醤油を混ぜたき梅を作ったら、ご飯に混ぜておにぎりにする。

* B: せん切りにした大葉と芥末をご飯に混ぜておにぎりにする。(にぎる時に手に塩)

* C: 刻みたくあん・細かくしたチーズ・白ごまをご飯に混ぜておにぎりにする。

②豚肉とこんにゃくのしぐれ煮

* 豚肉に(A)のおろし生姜と酒をよくもみこむ。

* こんにゃくを2分くらい茹でたら食べやすく切る。

* フライパンに米油をひいたら中火で熱し、豚肉・こんにゃく・せん切り生姜を炒める。

* 豚肉に火が通ったら、(B)のだし汁・醤油・酒・みりん・砂糖を加え、汁気が無くなる迄煮る。

③ナスの簡単南蛮焼き

* ナスは一口大の乱切りにして水にさらす。

* 醤油・酢・砂糖・唐辛子を合わせて調味タレを作る。

* ナスの水気をよく拭いたら小麦粉をまぶし、熱して油をひいたフライパンでよく焼く。しなっと
なったら弱火にし、調味タレを回し入れてとろみがつくまで焼く。

* 器に盛り、小口切りにした万能ネギを散らす。

④ミョウガ入り卵焼き

* 卵・みじん切りにしたみょうが・牛乳・薄口醤油・塩を混ぜて焼く。

(みょうがは好みで軽く炒めてもよい)

⑤オクラとミニトマトのおひたし

* 四季のつゆ・水・おろし生姜を合わせて浸けダレを作り冷やしておく。

* ミニトマトを湯剥きする。

* オクラは塩を入れた熱湯でさっと茹で、食べやすい大きさに斜め切りする。

* 浸けダレにミニトマトとオクラを入れ、冷蔵庫で30分以上浸ける。

⑥はちみつ入りカボチャサラダ

* カボチャの種とワタを取り除き、皮をそぎ落とす。

* 玉葱を薄切りにし、塩を振って10分程おく。

* カボチャを600wの電子レンジで5分程加熱したらマッシャーで潰す。

* 潰したカボチャ・水気を絞った玉葱・はちみつ・マヨネーズを混ぜ合わせる。

* 器にレタスを敷きサラダを盛る

⑦アスパラのほいどの天ぷら

* 食べやすい長さに切ったアスパラを油をひいたフライパンでざっと炒める。

* ある程度火が通ったら四季のつゆと分量の水で作った天つゆを加えて煮る。

* 小麦粉に同量の水を加えて天ぷらの衣状に溶いたものを流しいれよく混ぜて絡ませながら
火を通す。

