

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	埼玉県		
JA名	JAあさか野		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいあさかの じよせいぶ		
組織・グループ名	JAあさか野 女性部		
代表者氏名(よみがな)	わたなべ すみえ		
代表者氏名	渡邊 澄江		
弁当名	笑顔満彩弁当	調理月日	8月26日
弁当の対象者	子供から高齢者まで		
アピールポイント	管内の特産品である人参をはじめ地場の夏野菜を豊富に使用しました。そしてなんとこのお弁当を食べるだけで30品目の食材を摂取できます。全年齢の方に美味い且つ健康的に召し上がっていただけるお弁当に仕上げました。そして女性部員さん特製万能にんにく醤油も使用し、単調な味にならないようこだわりました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>【ポテトサラダ】</p> <p>①白:じゃがいも 大1個 ②緑:きゅうり 1/3本 ③黄:とうもろこし 1/3本 ④緑:枝豆 約10粒 ⑤白:サラダビーンズ 大さじ1.5 ⑥黄:卵 1個 ⑦マヨネーズ 大さじ3 ⑧エコープ ほめられ酢 小さじ1 ⑨砂糖 小さじ1 ⑩塩 少々 ⑪胡椒 少々</p> <p>【かぼちゃサラダ】</p> <p>①黄:かぼちゃ 130g ②白:ヨーグルト 40g ③マヨネーズ 大さじ1 ④黒:レーズン 20g ⑤白:スライスアーモンド 適量 ⑥胡椒 適量</p> <p>【野菜】</p> <p>①緑:サニーレタス 適量 ②赤:ミニトマト 4個</p> <p>【にんじんといんげんの胡麻和え】</p> <p>①赤:人参 20g ②緑:いんげん 20g ③味噌 小さじ1/2 ④砂糖 小さじ1 ⑤白だし 小さじ1/2 ⑥赤:金ごま 適量</p> <p>【ささみの野菜ロール】</p> <p>①赤:ささみ 3枚 ②緑:しそ 3枚 ③黄:プロセスチーズ 3枚 ④赤:明太子 1本 ⑤赤:人参 1/4本 ⑥緑:いんげん 4本</p> <p>【豚肉ときゅうりの炒め物】</p> <p>①赤:豚肉 50g ②塩コショウ(下味用) 適量 ③緑:きゅうり 1/2本 ④黄:生姜 10g ⑤酒 小さじ2 ⑥白だし 小さじ1/2 ⑦にんにく醤油 小さじ1 ⑧黄:卵 1個 ⑨赤:金ごま 適量 ⑩ごま油 大さじ1</p> <p>【とうもろこしと枝豆の炊込みご飯】</p> <p>①白:精白米 100g ②黄:とうもろこし 1/2本 ③緑:枝豆 約20粒 ④酒 大さじ1/2強 ⑤白だし 大さじ1/2強</p> <p>【大豆とひじきの混ぜご飯】</p> <p>①白:精白米 200g(うち100gは白米用) ②黒:生ひじき 40g ③赤:人参 1/4本 ④黄:油揚げ 1/3枚 ⑤白:大豆の水煮缶 30g ⑥醤油 大さじ1/2 ⑦みりん 大さじ1/2 ⑧ごま油 大さじ1/2 ⑨赤:ちりめんじゃこ 大さじ1/2</p> <p>【なすときゅうりの浅漬け】</p> <p>①黒:なす 1/2本 ②緑:きゅうり 1/2本 ③緑:みょうが 1個 ④エコープ なす漬けの素</p> <p>【人参寒天ゼリー】</p> <p>①赤:人参 30g ②黄:レモン果汁 10ml ③オレンジジュース(+人参ゆで汁=100ml) ④粉寒天 1g ⑤緑:ミント 4枚</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、乳、ごま、大豆 豚肉</p>

(切り方、調理手順等
につき、箇条書き)

【ポテトサラダ】

- ①きゅうりは小口切りにし、塩を軽く振って揉み込み、水分が出たら絞る
- ②卵は茹でて荒みじん切りにする
- ③とうもろこしは茹でて実を削ぎ、枝豆は茹でてサヤから出し、薄皮を剥く
- ④じゃがいもはよく洗い皮付きのまま蒸し器で蒸す
- ⑤じゃがいもが熱いうちに皮を剥く
- ⑥粗熱が取れたら全ての具材と調味料を入れて混ぜたら完成

【かぼちゃサラダ】

- ①かぼちゃは2cm角に切ったら蒸し器で蒸す
- ②①のかぼちゃにヨーグルト、マヨネーズ、レーズンを加えて混ぜる(潰しすぎない)
- ③胡椒を適量振ってアーモンドをトッピングしたら完成

【にんじんといんげんの胡麻和え】

- ①人参は細切りにしてから茹で、いんげんは茹でてから約4cmの長さにカット
- ②全ての調味料で和えたら完成

【ささみの野菜ロール】

- ①ささみを横から包丁を入れて開いて薄くし(または観音開きにして薄くする)
ラップで平らに挟んだら棒で叩いて薄く伸ばす
- ②人参は皮を剥いて細切りに、いんげんはささみの長さに合わせて切る
- ③サランラップの上にささみ、しそを乗せて具をのせて巻く
(チーズ&明太子、人参&いんげん&明太子、人参&いんげん&チーズ)
※具をくるんだらラップの両端をしっかりとギュッと捻じってとめる)
- ④耐熱皿に並べてレンジで 500w 6分加熱(足りなかったら追い加熱)
※熱いうちに切るとチーズが伸びて危険なので冷めてから切る
- ⑤四等分に切ったら完成

【豚肉ときゅうりの炒め物】

- ①4~5cmに切った豚肉に塩コショウで下味をつける
- ②生姜は千切りに、きゅうりは皮をピーラーで4箇所剥いて縦縞を作って縦半分
に切り、7mm程度の斜め切りにし、少量の塩をまぶして水が出たら良く絞る
- ③炒り卵を作る
- ④熱したフライパンに油を引き、豚肉を炒めて火が通ったらきゅうり、炒り卵を
入れて炒める
- ⑤調味料を入れて軽く炒めて炒りごまを振ったら完成

【とうもろこしと枝豆の炊込みご飯】

- ①精白米を研いで浸漬させる
- ②とうもろこしは芯から実を削ぎ、枝豆は茹でてサヤから実を出し、薄皮を剥く
- ③お釜に具材と調味料を入れて軽くかき混ぜ、芯を入れて炊飯
- ④炊けたら芯を抜きとり、よくかき混ぜたら完成

【大豆とひじきの混ぜご飯】

- ①精白米を研いで浸漬させて炊飯
- ②人参・油揚げは約2cmの短冊切り、大葉はみじん切りにする
- ③フライパンにごま油とひじきを入れて中火で軽く炒めたら人参、油揚げ、大豆も
入れて炒める
- ④醤油、みりんを入れて弱火で炒める
- ⑤炊き上がったご飯の半分を白米用に分ける
- ⑥ご飯にちりめんじゃこと大葉と炒めたひじきを入れて混ぜて完成

【なすときゅうりの浅漬け】

- ①なすは乱切りにし、きゅうりは斜め切りにし、みょうがは千切りにする
- ②なす漬の素でなすを漬け、きゅうりとしょうがは塩もみする
- ③漬かったら器に盛って完成

【人参寒天ゼリー】

- ①人参の皮を剥き、適当な大きさに切る
- ②鍋に人参を入れて人参が被るくらいまで水を入れて茹でる
- ③スプーンで潰せるくらい柔らかくなったら具と、ゆで汁+オレンジジュース=100ccをミキサーへ
- ④③とレモン汁、粉寒天を鍋にかける
- ⑤水で濡らしたシリコンカップにいれ、粗熱が取れて固まるまで待ち、ゆっくりと取る
- ⑥ミントを飾って完成

