

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	神奈川県		
JA名	はだの		
組織・グループ名(よみがな)	JAはだのじよせいぶ もくてきべつしゅみぐるーぶ ひばりのかい		
組織・グループ名	JAはだの女性部 目的別趣味グループ ひばりの会		
代表者氏名(よみがな)	くまざわうたこ あべみえこ		
代表者氏名	熊澤 歌子 (レシピ考案者:安部美恵子)		
弁当名	野菜たっぷり!色とりどり弁当	調理月日	2020年9月23日
弁当の対象者	デイサービスを利用する高齢者や生活習慣病予防をしている方		
アピールポイント	<p>・家庭にある材料で簡単に作れるレシピになっています。</p> <p>・旬の野菜を多く使い、食物繊維が取れるレシピになっています。</p> <p>・食塩を取りすぎないように、食材や調味料を工夫し、減塩を心がけました。</p>		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①雑穀ご飯</p> <p>白:精白米 280g 黒:雑穀 20g 白:しらす 40g 緑:大葉 4枚</p> <p>②かぼちゃのコロッケ</p> <p>黄:かぼちゃ 270g 赤:ロースハム 1枚 白:ごま 大さじ1 黄:卵 2個 バター 大さじ1 小麦粉 適量 パン粉 1カップ 塩・こしょう 少々 ソース</p> <p>◎白:玉ねぎ 大さじ1 ◎ケッチャブ 大さじ1 ◎マヨネーズ 大さじ1</p> <p>③かにかまシュウマイ</p> <p>赤:かにかま 4枚 赤:豚ひき肉 80g 白:玉ねぎ 40g 白:シュウマイの皮 12枚 ◎しょうゆ 小さじ1 ◎砂糖 小さじ1 ◎酒 小さじ1 ◎片栗粉 大さじ1 ◎ごま油 少々</p>	<p>④にんじんのたらこ炒め</p> <p>赤:にんじん 120g 赤:たらこ 1/2腹 サラダ油 大さじ1/2 酒 大さじ1 しょうゆ 少々</p> <p>⑤ひじきときのこの煮物</p> <p>黒:ひじき 5g 黒:まいたけ 100g 黒:しいたけ 100g 黒:しめじ 100g 黒:エリンギ 100g 黄:油揚げ 1/4枚 ◎だし汁 50ml ◎しょうゆ 大さじ1 ◎みりん 大さじ1/2 ◎砂糖 大さじ1/4 サラダ油 小さじ1/2</p> <p>⑥小松菜の胡麻風味</p> <p>緑:小松菜 100g 赤:にんじん 20g 黒:しいたけ 2枚 ◎しょうゆ 大さじ1/2 ◎だし汁 大さじ1/2 ◎砂糖 小さじ1/4 ◎塩 少々 ◎白:すりごま 大さじ1/2</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 ・小麦 ・カニ</p>

⑦さつまいもとリンゴのオレンジ煮

黄:さつまいも 100g

赤:リンゴ 50g

◎オレンジジュース 75CC

◎砂糖 大さじ1

◎バター 大さじ1

作り方

(切り方、調理手順等につき、箇条書き)

①雑穀ご飯

- 1.雑穀米ごはんを炊く。
- 2.器に盛り付け、しらす・大葉を散らす。

②かぼちゃのコロッケ

- 1.かぼちゃを大きめに切り、電子レンジに約6分かけ、熱いうちにフォークでつぶし、バター・塩・こしょうを混ぜる。
- 2.ロースハム・玉ねぎをみじん切りにする。
- 3.みじん切りにしたロースハムをかぼちゃに混ぜ、8等分にし、丸める。
- 4.パン粉にごまを混ぜる。
- 5.小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃に熱した油で揚げる。
- 6.◎をよく混ぜ合わせて、ソースを作る。

③かにかまシュウマイ

- 1.かに風味かまぼこを1cmの長さに切って、ほぐす。  
玉ねぎをみじん切りにする。
- 2.ひき肉・みじん切りにした玉ねぎ・◎を合わせて、練り混ぜる。練りが出たら、  
1のかに風味かまぼこを加えてよく混ぜる。
- 3.2を12等分に分ける。シュウマイの皮に等分にのせて包み、蒸し器に入れて、強火で12分  
ぐらい蒸す。

④にんじんのたらこ炒め

- 1.にんじんは千切りにする。たらこはバラ子にする。
- 2.中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、にんじんを炒める。
- 3.にんじんがしんなりしてきたら、たらこを加え、炒めながら、酒を加えて、さらに炒める。
- 4.最後にしょうゆを少々加えて、味を整える。

⑤ひじきときのこの煮物

- 1.ひじきは20分ほど、たっぷりの水につけ、戻す。
- 2.きのこ類は薄切りにする。油揚げは細切りにする。
- 3.鍋にサラダ油を入れ、中火で熱し、ひじきと油揚げを炒める。  
全体に油がなじんできたら、きのこ◎を加えて、混ぜ合わせる。
- 4.煮立ったら、弱火で20分ぐらい汁気がなくなるまで煮る。

⑥小松菜の胡麻風味

- 1.小松菜は茹でて、水気を絞り、3～4cmの長さに切る。
- 2.にんじんは3～4cmの長さに切り、太めの千切りにし、サッと茹でる。
- 3.しいたけはグリルでサッと焼き、冷めたら薄切りにする。
- 4.1～3を◎で和える。

⑦さつまいもとリンゴのオレンジ煮

1. さつまいもとリンゴを7~8mmの厚さの一口大に切る。
2. 鍋に◎を入れ、1のさつまいもが柔らかくなるまで煮る。

