

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	長野県							
JA名	JA松本ハイランド							
組織・グループ名(よみがな)	じよせいぶしぶちよう							
組織・グループ名	女性部支部長							
代表者氏名(よみがな)	いそべ のりこ							
代表者氏名	磯部 紀子							
弁当名	夏の健康ご長寿弁当				調理月日	令和2年8月18日		
弁当の対象者	元気に過ごしてもらいたい全ての方へ プラチナ世代にもおすすめですよ							
アピールポイント	旬の地元農産物をふんだんに取り入れて、彩りよく仕上げました							
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①	白:米	3合	黄:ツナ缶 (ノンオイル)	1缶	黒:塩こんぶ	30g	食材のうち、アレル ギー物質に該当する もの
		赤:にんじん	100g	しょうゆ	大さじ1/2	こめ油	小さじ1	
	②	赤:ミニトマト	小20個	白:ピザ用 チーズ	100g	緑:青ジソ	20枚	たまご 乳 小麦 らっかせい えび
		白: 春巻きの皮	10枚	小麦粉	適量	揚げ油	適量	
	③	白:鯛	4切	※黄:卵	1個	※白: 粉チーズ	大さじ1 1/2	たまご 乳 小麦 らっかせい えび
		※白:牛乳	大さじ1/2	※緑:青のり	大さじ1/2	小麦粉	大さじ2~3	
		塩こしょう	適量	◎サラダ油	大さじ1/2	◎バター	大さじ1/2	
	④	緑:夕顔	400g	赤:むきエビ	100g	白:はんぺん	30g	たまご 乳 小麦 らっかせい えび
		※黄:溶き卵	1/3個	※片栗粉	大さじ1	※酒	小さじ1	
		※塩こしょう	適量	だし汁	3カップ	◎鶏ガラ スープの素	小さじ1/2	
		◎黄:生姜 (薄切り)	1枚	黄:生姜 (細切り)	適量	片栗粉	大さじ2	
	⑤	黒:丸ナス	4個	赤:鶏ひき肉 (2度挽き)	160g	※味噌	大さじ3	たまご 乳 小麦 らっかせい えび
		※みりん	大さじ3	※酒	大さじ3	※砂糖	大さじ1	
		緑:枝豆	適量					
	⑥	緑:モロッコ いんげん	200g	黄:ピーナッツ	40g	砂糖	大さじ1	たまご 乳 小麦 らっかせい えび
		しょうゆ	大さじ1/2					
	⑦	黄:たまご	4個	砂糖	大さじ2	塩	少々	たまご 乳 小麦 らっかせい えび
		水	25~40ml	油	適量			
	⑧	緑:きゅうり	2本	赤:みょうが	3本	赤黄:パプリカ	各1/6個	たまご 乳 小麦 らっかせい えび
		緑: 乾燥わかめ	大さじ1/2	AC ほめられ酢	60ml	塩	少々	
	⑨	白:長いも	250g	砂糖	150g	塩	少々	たまご 乳 小麦 らっかせい えび
		水	500ml	粉寒天	6g			
	⑩	緑:抹茶	25g	熱湯	30g	粉寒天	4g	たまご 乳 小麦 らっかせい えび
		水	200ml	砂糖	60g	白:牛乳	500ml	

作り方

- ① ツナと昆布の炊き込みご飯
米を研ぎ、炊飯器の目盛りどおりの水加減をする。人参は千切りにし、ツナ缶は軽く水気を切る。しょうゆ、こめ油を炊飯器に入れ、ツナ、人参、塩こんぶを上のにせて通常に炊飯する。炊き上がったらく混ぜあわせる。
- ② トマトとチーズの春巻き
ミニトマトはヘタを取り、竹串で刺して穴をあける。春巻きの皮1枚を角を手前にして広げ、青じそ、ピザ用チーズ、ミニトマトをのせる。手前、左右の順にたたんでくると巻き、巻き終わりに水で溶いた小麦粉をぬって留める。揚げ油を中温に熱し、からりと色づくまで揚げる。
- ③ 白身魚のピカタ チーズ風味
魚は一切れを3つに切り、塩こしょうをし、小麦粉をはたく。ボウルに※の材料を入れて混ぜあわせ、小麦粉をはたいた魚を入れて衣をからませる。フライパンを熱して◎を入れて溶かし、衣をからませた魚を両面焼く。
- ④ 夕顔とエビだんごのあんかけ
夕顔は種を取って皮をむき、3~4cm角に切る。エビは背わたを取って塩水で洗い、水気を拭いて細かく刻む。ボウルでエビ、はんぺんと※を加えてつぶしながらよく混ぜる。鍋にだし汁を入れて煮立たせ◎で調味し夕顔を加えて中火で20分ほど煮る。エビだんごを2cmぐらいに丸めながら加え、さらに10分ほど煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけ、細切り生姜をのせる。
- ⑤ 丸なすの肉みそのせ
鶏ひき肉をフライパンで炒め、※の調味料を入れて炒め合わせる。丸ナスは縦半分になり、格子状に切り込みを入れ、素揚げにする。素揚げにした丸ナスに肉みそとゆでた枝豆をのせる。
- ⑥ モロッコインゲンのピーナッツあえ
モロッコインゲンは色よくゆで、食べやすい長さに切る。ピーナッツを厚手の袋に入れ、めん棒等で叩いて粉末状にする。モロッコインゲン、ピーナッツ、砂糖、しょうゆを和える。
- ⑦ たまご焼き
ボウルに卵を割り入れ、白身をきるようにほぐす。砂糖、塩、水を入れて混ぜ合わせる。卵焼き器を熱して油をひき卵液を流し入れて巻き焼いていく。
- ⑧ 夏野菜とわかめの甘酢あえ
わかめは水で戻し、水気を絞る。きゅうりは薄切りにし、塩少々をまぶしてしんなりしたら絞る。みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにする。わかめ、きゅうり、みょうが、ほめられ酢をあわせる。
- ⑨ 長芋よせ
長芋は皮をむき、ゆでて裏ごしをする。分量の水で粉寒天を煮溶かし、砂糖、塩を加える。裏ごしした長芋に寒天液を入れ混ぜ合わせる。型に流し入れ、冷やし固める。
- ⑩ 抹茶よせ
抹茶を熱湯で溶いておく。鍋に水、粉寒天を入れてかき混ぜながら火にかけ、砂糖を入れて寒天が溶けるまで煮る。泡だて器でかき混ぜながら、牛乳を加え沸騰直前まで煮る。抹茶に寒天液を大さじ3程度入れて混ぜる。これをダマがなくなるまで2~3回繰り返す、最終的に全て混ぜ合わせる。型に流し入れ、冷やし固める。

