

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	岐阜県		
JA名	JAひだ		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいひだたすけあいそしきやまびこのかいたかやましぶ		
組織・グループ名	JAひだ助けあい組織「山びこの会」高山支部		
代表者氏名(よみがな)	いしはらとよこ		
代表者氏名	石原豊子		
弁当名	飛驒の“しょうけ飯”弁当	調理月日	2020年9月10日(木)
弁当の対象者	ミニデイサービスに参加する元気なお年寄り		
アピールポイント	飛驒の食材を使って、高齢者が好きな飛驒ならではのおかずを盛り込んだお弁当を作りました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:米 2合 薄口醤油:適量 赤:にんじん 1/2本 酒:適量 黄:油揚げ 1枚 みりん:適量 白:シーチキン 1/2缶 塩:適量 白:ごぼう 1/2本 だし汁:適量 白:舞茸 1/2房 赤:赤巻 1/2本</p> <p>② 赤:ししゃも 8本 酒:50ml 白:玉ねぎ 1玉 小麦粉:適量 赤:唐辛子 1本 酢:50ml 黄:生姜 1かけ だし汁:80ml 赤:にんじん 1本 砂糖:適量 醤油:50ml みりん:50ml 酒:90ml 塩:適量</p> <p>③ 緑:ほうれん草 1束 だし汁:適量 白:すりごま 大さじ2 醤油:適量 砂糖:適量</p> <p>④ 赤:にんじん 1本 めんつゆ:適量 黒:こんにゃく 1枚 だし汁:適量</p> <p>⑤ 白:さつまいも 1本 オレンジジュース:125ml 砂糖:大さじ1 水:50ml</p> <p>⑥ 白:春雨 24グラム らっきょう酢:適量 赤:缶詰のみかん 8個 緑:わかめ 適量</p> <p>⑦ 黒:なす 1本 みそ: 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> <p>卵</p> <p>大豆</p> <p>ごま</p> <p>みかん</p>

	<p>白:すりごま 適量 砂糖: 小さじ1/2 料理酒: 小さじ1/2 油: 小さじ1/2</p> <p>⑧ 赤:ミニトマト 4個 緑:キュウリ 8枚 白:こも豆腐 8切れ</p>	
<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>①炊き込みご飯</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 米2合は浸水させておく。</li> <li>2. 具材をすべて切り、炒める。</li> <li>3. ②で炒めた具材、米、調味料を炊飯器に入れて炊く。</li> </ol> <p>②ししゃもの南蛮漬け</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具材(野菜)をすべて切る。</li> <li>2. ①で切った物を調味料に漬けておく。</li> <li>3. ししゃもを酒に浸ける。少し置いたら水気を取り、小麦粉をつけて油で揚げる。</li> <li>4. ③を②に漬ける。</li> </ol> <p>③ほうれん草の胡麻和え</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 調味料をすべて混ぜ合わせる。</li> <li>2. ほうれん草を茹で、氷水にくぐらせ、よく水気を切ったら5cm幅に切る。</li> <li>3. ②と①を和えて味を調える。</li> </ol> <p>④にんじんのグラッセ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. にんじんは輪切りにし、お好みの型で型抜きする。こんにゃくは8等分に切る。</li> <li>2. ①で切った具材をめんつゆ、だし汁で煮込む。</li> </ol> <p>⑤さつまいものオレンジ煮</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. さつまいもを8cm幅に切って、10分程度水に浸けておく。</li> <li>2. 鍋にさつまいもと調味料をすべて入れ、落とし蓋をし水分がなくなるまで煮る。</li> </ol> <p>⑥春雨の酢の物</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 春雨とわかめを湯で戻しておく。</li> <li>2. みかんの缶詰はザルに開け、汁は捨てずにとっておく。</li> <li>3. ①と②(みかん、汁)調味料をすべて混ぜ合わせる。</li> </ol> <p>⑦なすの素揚げみそ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. なすを縦半分の4等分に切り、油で揚げる。</li> <li>2. 調味料をすべて混ぜ合わせ、なすに添える。</li> </ol> <p>⑧付け合わせ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. トマトは半分に切り、キュウリは斜め切りにする。こも豆腐は輪切りにする。</li> </ol>	

