

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	三重県		
JA名	JAみえきた		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいみえきた いなべちく ふらっとほ一むだいあん		
組織・グループ名	JAみえきた いなべ地区 ふらっとほ一む大安		
代表者氏名(よみがな)	みなみかわ みよし		
代表者氏名	南川 美芳		
弁当名	夏を彩る おふくろの味 まごころ弁当	調理月日	8月19日
弁当の対象者	高齢者・一般向き(ふらっとほ一む利用者等)		
アピールポイント	地元産の材料を主に 五色を彩りよく使い 見た目も美味しく 食したら 元気になる弁当です		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:米2合、黄:油揚げ 30g、赤:桜えび8g、緑:小松菜 1束、塩 小匙1/3 白:米2合、黄:さつまいも200g、塩 小匙1 酒 大匙1 黒:黒ごま少々</p> <p>② 赤:鮭 4切れ、黄:スライスアーモンド カップ1、黄:卵2個、青:長ネギ 適宜 黄:生姜 適宜、緑:サラダ菜 適宜、赤:ミニトマト 8個、パン粉 カップ1 片栗粉 大匙8、サラダ油 適量</p> <p>③ 赤:豚ロース300g、黒:こんにやく 1丁、しょうゆ・酒 各75cc、砂糖 45g すりおろし生姜 大匙1、塩・こしょう・片栗粉 適宜</p> <p>④ 黒:芽ひじき20g、黄:ツナ缶詰 1缶、赤:人参 1/3本、青:万能ねぎ 少々 しょうゆ・砂糖・酒 各大匙1</p> <p>⑤ 黄:かぼちゃ400g、砂糖・みりん・しょうゆ 各 大匙 4</p> <p>⑥ 黄:卵 6個、だし 100ml 酒大匙2、砂糖大匙5、塩 小匙 1</p> <p>⑦ 黒:こし餡 250g、砂糖40g、アガー12g</p> <p>⑧ 緑:きゅうり 250g、からし5g、塩12g 砂糖 35g</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 えび</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 桜えびの炊き込みご飯とさつまいもご飯 ・米をセットし、油揚げと桜えびを入れて炊く。小松菜は茹でてみじん切りにして、水気を絞る。 フライパンに入れてから炒りをし、塩を加える。炊き上がったご飯にざっくり混ぜる。 ・さつまいもは一口大に切り、塩、酒、さつまいもをのせて炊く。後で黒ごまをかける。</p> <p>② さけのアーモンド揚げ さけは長ネギ、生姜、酒で下味をつける。卵と片栗粉を混ぜる。アーモンドとパン粉も混ぜる。 さけに卵をつけ、アーモンド入りパン粉をまんべんなくまぶす。揚げ油で揚げる。</p> <p>③ 豚肉巻きこんにやくの角煮 こんにやくは1cm角に切り、豚肉で巻く。塩・こしょうを振り、片栗粉を薄くまぶす。 フライパンにサラダ油を中火で熱し、表面をこんがり焼く。水500mlと調味料を加え、ひと煮立ちしたら、弱火にし、落し蓋をして、10～15分煮る。</p> <p>④ ひじきの煮物 ひじきは水につけて戻す。人参は花型に切る。フライパンにツナの缶汁、ひじきを入れて中火にかける。</p>		

しょうゆ、酒、砂糖、水1/2カップを加え、煮立ったら、人参を入れて蓋をし、5～6分煮て、ツナを加えて2～3分煮る。

⑤ かぼちゃの煮物

かぼちゃは 種を取り、一口大に切る。鍋に水(かぼちゃがひたひたにかぶる位)を入れて、中火にかける。煮立ったら、調味料を入れ、弱火で柔らかくなるまで煮る。

⑥ だし巻き卵

卵をボールに入れ、だし、塩、酒、砂糖を入れよくかき混ぜる。卵焼き器で焼く。

⑦ 水ようかん

砂糖、アガーを混ぜておく。鍋に水280ccを入れ火にかけ、砂糖、アガーをいれ沸騰させる。火を止め こし餡を入れよくかき混ぜる。型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

⑧ きゅうりの辛子漬け

きゅうりは洗って両端を切り、半分に切っておく。フリーザーパック等に材料を入れて、きゅうりも入れる。きゅうりと材料が混ざるように揉んで、冷蔵庫に入れる。

