

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		
JA名	JA伊勢		
組織・グループ名(よみがな)	とばしまちくはまじましぶ「あるがまま」		
組織・グループ名	鳥羽志摩地区浜島支部「あるがまま」		
代表者氏名(よみがな)	やまがた みやこ		
代表者氏名	山形 美弥子		
弁当名	あるがまま弁当	調理月日	9月2日(水)
弁当の対象者	中高年		
アピールポイント	中高年に多い高コレステロールや肝機能の低下に良い、地元の食材(枝豆・海藻)を使用しました。		
使用食材料 (4人前の食材料とその量)	<p>①枝豆ごはん 黄:枝豆(さや付き)200g 白:もち米0.5合 白:うるち米1.5合</p> <p>A { しょうゆ・酒 各大さじ1 みりん 大さじ1/2 塩 少々 黒:金ゴマ 適量</p> <p>②かぼちやの甘煮 黄:かぼちや320g しょうゆ・みりん・砂糖 各小さじ1 だし汁 1/2カップ</p> <p>③豚のしょうが焼き 赤:豚ロース薄切り肉20枚 A { 酒・しょうゆ 各大さじ 2 1/2 砂糖・おろししょうが 各小さじ2 小麦粉 大さじ1/2 サラダ油 大さじ2</p> <p>④卵焼き 黄:卵 4個 しょうゆ 小さじ1 砂糖 大さじ1</p> <p>⑤ひじきの炒り煮 黒:ひじき(乾) 16g 黄:にんじん 60g 緑:さやエンドウ 8g 黄:油あげ 40g サラダ油 大さじ1 1/3 だし汁 1カップ しょうゆ・砂糖 各大さじ1 1/3</p> <p>⑥あおさの酢の物 緑:あおさ 4g 緑:オクラ 1本 酢 大さじ1 みりん 大さじ1</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>-----</p> <p>ごま</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①枝豆ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もち米とうち米を合わせて洗い、ざるに上げて30分おく。 ・炊飯器に①を入れ、Aを順に加え、おこわの2合分まで水を入れ、炊飯器のおこわモードで炊く。 ・枝豆は洗って、水1/2カップとフライパンに入れ、ふたをして弱火で10分蒸しゆでにする。 ・ざるに取り、うちわであおいで冷まし、さやから出す。 <p>②が炊きあがったら、③と金ゴマを加え、かるくほぐす。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふたをして、10分ほど蒸らす。 <p>②かぼちやの甘煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちやは種を除き、食べやすい大きさに切り、だし汁を加えて火にかける。 ・煮立ったら調味料を加え、かぼちやに火がとおるまで弱火で煮る。 <p>③豚のしょうが焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Aは混ぜ合わせる。 ・半分ずつ焼く。 ・フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚肉を広げて並べ、小麦粉半分を茶こしで薄くふって焼き、きれいな焼き色がついたら返す。 ・焼けたものをいったん取り出し、フライパンペーパータオルで拭いてから、残り半分も同様に焼く。 ・②の最初に焼いたものを戻し入れて①を回しかけ、汁気がとろりとするまで全体に煮からめる。 <p>④卵焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・材料を混ぜ合わせる。 		

- ・玉子焼き器にサラダ油を入れて熱し、全体に油をまわして充分になじませる。
- ・余分な油は取り置き、塗りながら焼く。
- ・あら熱が取れたら食べやすく切る。

⑤ひじきの炒り煮

- ・ひじきは水でもどす。油揚げはさっと熱湯にとおす。
- ・油揚げとにんじんは、太めの千切りにする。
- ・さやえんどうは筋を取り下ゆでし、斜め切りにする。
- ・鍋にサラダ油を入れて熱し、水気を切ったひじき(ひじきの長さは長さ3cmに切る)を入れて炒める。
- ・さらににんじんを加え炒め、だし汁、調味料、油揚げを加えて中火で煮る。
- ・汁気がなくなったら火を止め、さやえんどうをまぜる。

⑥あおさの酢の物

- ・あおさは、ぬるま湯に浸けておく。
- ・オクラは水気を切って、オクラと合わせて酢とみりんをかける。

