

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	大阪府		
JA名	JA茨木市		
組織・グループ名(よみがな)	てとてのかいおーじーかい		
組織・グループ名	手とての会OG会		
代表者氏名(よみがな)	いちはら けいこ		
代表者氏名	市原 恵子		
弁当名	季節の野菜満菜弁当	調理月日	令和2年8月28日
弁当の対象者	子どもから高齢者まで		
アピールポイント	土づくりからこだわった畑で、愛情いっぱい育てた野菜をふんだんに使ったお弁当です。野菜の栄養を体中を感じるようなレシピを料理自慢の元ヘルパーが考えました。子どもたちとおじいちゃんおばあちゃんが一緒に楽しく食べてもらいたいです。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①とうもろこしごはん 白：白米2合 黄：とうもろこし1本 塩(小さじ1位)、酒(大さじ2)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 天ぷら粉 パン粉 カシューナッツ 卵 牛乳	
	②青しそとミョウガのチラシ寿司 白：白米2合 緑：大葉10枚 赤：ミョウガ2~3本 黒：ちりめんじゃこ(大さじ3と甘酢) すし酢(酢大さじ3・砂糖大さじ1・塩小さじ1) 紅ショウガ(適量)		
	③とうもろこしのおとし焼き 黄：とうもろこし1本 黄：卵1個 天ぷら粉(適量)、サラダ油(適量)		
	④鶏肉とパプリカ、カシューナッツの炒め物 赤：鶏もも肉1枚 赤・黄：パプリカ2個 白：カシューナッツ30g 白：ニンニク1片 オイスターソース(小さじ1)、酒(大さじ2)、サラダ油		
	⑤オクラのナムル 緑：オクラ8本位 白：白ネギ少し 黒：黒ごま少々 ゴマ油(小さじ1)、おろし生姜(少々)、 おろしにんにく(少々)、塩(少々)		
	⑥フルーツパプリカのパン粉焼き 赤・黄：フルーツパプリカ10個くらい 黄：カレー粉(小さじ半分) マヨネーズ(大さじ1)、パン粉(適量)、オリーブ油		
	⑦トマトとオクラのジュレがけ 赤：トマト1個 緑：オクラ2~3本 めんつゆ(200cc)、ボン酢(適量)、かんでんクック		
	⑧鳥飼ナスと万願寺とうがらしの味噌炒め 黒：鳥飼ナス1本 緑：万願寺とうがらし1~2本 白みそ・みりん・砂糖(各大さじ1)、サラダ油		
	⑨バターナッツかぼちゃのミルク煮 黄：かぼちゃ100g 白：牛乳100cc めんつゆ(大さじ1)		
	⑩かぼちゃのケーキ (15cmの底抜け丸型) 黄：正味300g 白：豆乳200cc 黄：卵2個 砂糖(50g)、薄力粉30g		
作り方	とうもろこしごはん ①米は洗って、炊飯器の2合の目盛で水を入れて30分~1時間おく。 ②とうもろこしは包丁で実をこそげるようにして取る。 ③米に塩と酒を入れて軽く混ぜ、その上にとうもろこしの実と芯をのせてごはんを炊く。 ④炊き上げれば芯を取り除き、混ぜる。		

(切り方、調理手順等
につき、箇条書き)

青じそとミョウガのちらし寿司	<p>①炊きあがったごはんにしし酢を合わせる。</p> <p>②大葉・ミョウガは千切りにして水にさらし、ペーパーで水気をふき取っておく。</p> <p>紅ショウガはみじん切りにする。</p> <p>ちりめんじゃこは甘酢に漬けておく。</p> <p>③すし飯に②を加えて混ぜ合わせる。</p>
とうもろこしのおとし焼き	<p>①とうもろこしは包丁で実だけそぎ取る。</p> <p>②てんぷら粉に卵を混ぜ、とうもろこしの実を入れ、油を引いたフライパンに大きじ1強を落として両面を焼く。</p>
鶏肉とパプリカ、カシューナッツの炒め物	<p>①鶏もも肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。</p> <p>②パプリカは大きめのひと口大に切る。</p> <p>③フライパンにサラダ油を熱し、にんにくの薄切りを炒め、鶏肉を皮目の方から焼く。</p> <p>④鶏肉の両面が焼けて火が通ったら、パプリカを加えて炒める。</p> <p>⑤酒をふりかけさっと炒め、カシューナッツを加えて炒め、オイスターソースをからめる。</p> <p>味をみて薄ければ、塩、こしょうで整える。</p>
オクラのナムル	<p>①オクラはサッと湯でて冷水にとり、水気を切った後2～3 cmに切る</p> <p>②ボールにオクラを入れ、ゴマ油、白ネギのみじん切り、おろししょうが、おろしにんにく、塩で和える。</p> <p>③器に盛り、ゴマをふる。</p>
フルーツパプリカのパン粉焼き	<p>①フルーツパプリカは半分に切り、マヨネーズにカレー粉を混ぜ合わせたものを付ける。 (全体につけずに、半分くらいはつけないようにする)</p> <p>②マヨネーズを付けたところにパン粉を付ける。</p> <p>③オーブントースターの皿にアルミホイルを敷き、②を並べる。</p> <p>④パン粉を付けたところにオリーブ油を少しかけて、パン粉が少し焦げる位に焼く。</p>
トマトとオクラのジュレがけ	<p>①湯むきしたトマトとオクラをそうめんつゆにポン酢(好みの量)を加えて炊く。</p> <p>②炊いたトマトとオクラをつゆから取り出し、食べやすい大きさに切っておく。</p> <p>③取り出したつゆにかんてんクックを適量ふり入れジュレを作る。</p> <p>④器に②のトマトとオクラを盛付け、③のジュレをかけていただく。</p>
鳥飼ナスと万願寺とうがらしの味噌炒め	<p>①ナスは縦半分に切り、皮の方に切り目を入れて乱切りにする。</p> <p>②万願寺とうがらしもナスと同じ大きさの乱切りにする。</p> <p>③フライパンに少し多めに油を熱し、ナスととうがらしを炒める。</p> <p>全体に油がまわったら、水を加え、分量の白みそ・みりん・砂糖を加えて煮詰める。</p>
バターナッツかぼちゃのミルク煮	<p>①かぼちゃは皮をむき、ひと口大に切る。</p> <p>②鍋に分量の牛乳とそうめんつゆを入れ、①のかぼちゃを煮る。 (かぼちゃが汁に浸らないようなら、水を少し加える。)</p> <p>汁気が少し残るくらいまで煮る。</p>
かぼちゃのケーキ	<p>①かぼちゃは少し水をふり、ラップをして5分ほどレンジにかける。</p> <p>②かぼちゃがやわらかくなったら皮をはぎ、ミキサーに入れる。 豆乳、砂糖、卵、薄力粉もミキサーに入れてかぼちゃと一緒にミキサーにかける。</p> <p>③滑らかになったら、ザルでこしながら型に流し入れる。</p> <p>④170℃に熱したオーブンで45分位焼く。</p> <p>⑤粗熱がとれたら冷蔵庫でよく冷やしてから切り分ける。</p> <p>⑥ホイップクリームで飾る。</p>

