

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	徳島県		
JA名	JAかいふ		
組織・グループ名	JAかいふ女性部		
代表者名(よみかな)	やました ひろみ		
代票者名	山下 浩美		
弁当名	おなか健やか弁当	調理月日	令和2年7月21日
弁当の対象者	ストレス社会で体を心配してる方へ		
アピールポイント	採れたての野菜で体とこころを健やかに		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白:枝豆ご飯 ご飯 200g 枝豆(豆)40g 塩 少々</p> <p>白:梅ちりめんご飯 ご飯 200g 梅干し(大)1個 干しちりめん大さじ1</p> <p>白:ターメリックライス 鶏ミンチ50g 玉ねぎ50g ご飯200g ニンニク1片 鶏がらスープの素(顆粒)小さじ1 塩コショウ 少々</p> <p>②黒:ゴボウとコンニャク ゴボウ1本 ㊦だし4カップ 醤油小 酒小さじ2 砂糖3/4 おかかまぶし コンニャク1枚 ㊧醤油小さじ4 酒小さじ4 みりん小さじ4 サラダ油大さじ2 水 大さじ4 七味 少々 ごま 少々 削り節 適量</p> <p>赤:人参グラッセ 人参 200g 鶏がらスープの素(顆粒)小さじ1/2 カレー風味 カレー粉 小さじ1/2 バター 小さじ1/2 水300cc</p> <p>赤:豚肉のオイスター ソース焼き 豚肉 230g オイスターソース大さじ2 水大さじ4 ショウガ(小)1/2 パプリカ(大)黄・1/2赤1/2個</p> <p>③黒:ひじきのコロッケ ひじき20g 白身魚(鱈)100g じゃが芋250g さつま芋250g 玉ねぎ 350g 塩コショウ 少々 小麦粉 適量 卵1個 パン粉 適量 サラダ油 大さじ2</p> <p>黄:野菜の春巻き揚げ 春巻きの皮4枚 ナチュラルチーズ4切れ 長いも100g 青しそ8枚 パプリカ(赤)1個 すだち1/2 レタス1枚 サラダ油適量</p> <p>黄:ねぎぎょうさん卵焼き 卵 8コ 万能ねぎ50g ①みりん 大さじ1 薄口醤油 小さじ1 かつをだし小さじ1 塩 少々 オリーブ油 少々</p> <p>④黒:しいたけの ガーリック炒め しいたけ 4枚 ニンニク 1片 ゴマ油 小さじ2 醤油小さじ1/2</p> <p>緑:チンジャオロース ピーマン4個 筍の水煮 100g 豚ロース 200g ㊦片栗粉 大さじ1 醤油 小さじ1 酒小さじ1 ㊧鶏がらスープの素小さじ1 オイスターソース大さじ2 塩 少々 ゴマ油 大さじ1 片栗粉 大さじ1 醤油 小さじ1 酒小さじ1</p> <p>⑤黒:ゴボウサラダ ゴボウ100g人参3gマヨネーズ大さじ3醤油小さじ1/2すりごま小さじ1/2</p> <p>黒:ヒジキとパプリカ のマリネ ひじき(長ひじき)30g パプリカ(赤1個:黄1個) ㊦リンゴ酢大さじ4 醤油小さじ2 砂糖小さじ1強 オリーブ油大さじ2</p> <p>緑:オクラとちくわ のゴマ和え オクラ 250g ちくわ大 1本 ㊦白ごま大さじ5 醤油小さじ みりん小さじ2 水1/3カップ ゴマだれ ㊧砂糖 大さじ2 醤油 大さじ1 塩小さじ1/3</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 チーズ マヨネーズ 小麦粉</p>	

作り方

(切り方調理手順等
につき、箇条書き)

①白	枝豆ご飯	枝豆は、さやのまま塩ゆでし さやから出した豆をご飯に混ぜる
	梅ちりめんご飯	梅干しのにくを細かくきざむ ご飯に 梅肉と干しちりめんをまんべんなく混ぜ合わせる
	ターメリックライス	① 玉ねぎ・ニンニクをみじん切りする ② ニンニクと鶏ミンチを炒める玉ねぎのみじん切り加え塩コショウする ご飯を加え炒め 鶏ガラスープとターメリック(ウコン)を入れて炒める
②黒	ゴボウとコンニャク おかかまぶし	①ゴボウ2~3cmに切り10分水にさらし、鍋にゴボウとA調味料入れて煮る ②コンニャクはスプーンで1口大にちぎり熱湯で2分茹で水気を切り乾煎りしたところに 七味・B調味料を加えて煮詰める ③ゴボウ・コンニャク混ぜ合わせて最後にかつお節入れて混ぜる
赤	人参グラッセ カレー風味	①人参を輪切りにたのを鍋に入れる ②顆粒スープ素・カレー粉・バター・水を入れて煮汁が、なくなるまで煮る
赤	豚肉のオイスター ソース焼き	①フライパンにサラダ油大さじ1入れ熱し豚肉(生姜焼き用)軽く炒め オイスターソース・水を入れ煮る。豚肉を、一度皿に取り出し ②パプリカ(赤)大きめの千切りしたのを、豚肉炒め煮フライパンに サラダ油入れ軽く炒め煮して豚肉を加えて炒める
③黒	ひじきのコロッケ	①乾燥ひじき、水で戻し水を切っておく ②じゃが芋・さつま芋は湯がいてつぶしておく ③ 白身魚に塩少々振り掛け焼く ④フライパンにサラダ油加えてフライパンにサラダ油大さじ2加えて 玉ねぎのみじん切りともどしたひじきを入れて塩コショウふり炒める ⑤さつま芋・じゃが芋・玉ねぎ・ヒジキ・ 焼いた魚の身小さくほぐしホール 入れて混ぜ合わす ⑥適当の大きさの俵型にする、小麦粉・卵・の順番抜付けて 揚げる、
黄	野菜の春巻き揚げ	①ナチュラルチーズ・パプリカ(赤)長いものを10cmステックに切る 春巻きのかわに 青しそ2枚広げ赤味噌・チーズ・パプリカ(赤)・ 長いも乗せて春巻きの皮に包みこむ 180度の油で揚げる きつね色になるまで上げる
黄	ネギぎょうさん卵 焼き	①ネギは小口きりにし、溶い卵、醤油、みりん、だしの素、塩と混ぜる ②フライパンにオリーブオイルを熱し、弱火にかけてから卵液を流す ③端から折り曲げ、クルクルと巻きながら焼く
④黒	しいたけの ガーリック炒め	①しいたけを、4つに切る ②フライパンにごま油を入れてスライスしたニンニクを熱し香りが出てきたら しいたけを加え炒める ③しいたけがしんなりしてきたら醤油をフライパのふちから回し入れて て味を調える
緑	チンジャオロース	①水煮の筍を湯どうしをしてから細切り・ピーマン・豚肉も長さそろえて細切 ②豚肉を、ビニール袋に入れてAの調味料を入れて軽くもみ15分ほど置いておく ③フライパンにごま油ひき ピーマン・筍の順番で炒め塩コショウを振って取り出して ④同じフライパンにごま油を足し細く切った豚肉を触らず焼き目つくまで炒める ⑤お皿に取り出しておいたピーマンと筍を豚肉のフライパンに入れて Bの調味料を入れて全体に混ぜ合わせる

作り方

⑤黒
ゴボウのサラダ

- ①ゴボウ・人参を千切りにして3分間ゆでる水気を切る
- ② ボールでマヨネーズ・醤油・すりごまを混ぜ合わせて
ゴボウ・人参を入れて混ぜ合わせる

ヒジキとパプリカのマリネ

- ①乾燥ヒジキ戻し食べやすい長さに切る
- ②ボールAの調味料混ぜ合わせておく
- ③パプリカは、一口だいに切る
- ④フライパンにゴマ油を熱しパプリカを炒めしんなりしてきたら
ひじきを加え炒め合わせる
- ⑤つけ汁へ炒め合わせたパプリカとひじこを熱い入れて漬け込む

緑

オクラとちくわのゴマ和え

- ①オクラは、塩少々入れたお湯にいれてきれいな緑色になったら冷水に取り水を切り
オクラを1cmの輪切りおいておく
- ②ちくわは2mm厚さの輪切り、鍋にA調味料合わせて煮立てちくわの輪切りを入れ
中火で汁気がなくなるまで煮詰める
- ③白ごまをすり鉢すりそこへ、ゴマだれ用の調味料B加えて十分混ぜ合わせる
- ④ ③のゴマだれにオクラとちくわ入れて混ぜ合わせる

