

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かいふ女性部部長会 | | |
| 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 | えーもんぎょうさん弁当(良い物沢山弁当) | 調理月日 | 令和2年7月21日 |
| 弁当の対象者 | 野菜不足の方 | | |
| アピールポイント | 地元の新鮮な魚介類や旬の野菜でバランスいい美味しく | | |
| 使用食材量 (4人前の食材名とその量) | <p>①白: 焼き肉ピラフ 米300g 牛肉80g ベーコン40g 人参40g スイートコーン40g グリンピース20g 焼肉のタレ20g 油10g 塩コショ 少々</p> <p>白: さつま芋ご飯 米200g さつま芋60g 砂糖大さじ1 塩 少々</p> <p>白: 飾りご飯 米300g サンドマメ4本 卵1個 塩 少々</p> <p>②黄: 卵のココット蒸し 豚ひき肉80g 人参40g 玉ねぎ60g 卵(S)4個 Aトマトケチャップ40g ウスターソース12g B 塩・コショウ少々</p> <p>黄: ねぎぎょうさん卵焼き 卵 8個 万能ねぎ50g 砂糖 大さじ1 薄口醤油 小さじ1 かつをだし小さじ1 オリーブ油 少々</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 酒 大さじ1 Aゴマ油 大さじ1 片栗粉 大さじ1 醤油 小さじ1 B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</p> <p>③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すりごま 小さじ1/2</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>黄: 野菜の春巻き揚げ 春巻きの皮4枚 チーズ4枚 長いも100g 青しそ8枚 パプリカ(赤)1個</p> <p>赤: パプリカ蒸し パプリカ(赤)2個レタス4枚 A塩・コショウ少々</p> <p>黒: ヒジキのコロッケ ひじき20g 白身魚100g じゃが芋250g さつま芋250g 玉ねぎ 350g A塩コショウ 少々 小麦粉 適量 卵1個 B パン粉 適量 サラダ油 大さじ揚げ油 適量</p> <p>④黒: 揚げ茄子の味噌和え 茄子 1本(180g) 揚げ油 適量 A味噌 大さじ1・砂糖大さじ1みりん大さじ1</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) A 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>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:さつま芋ご飯 ①さつま芋を皮つきのまま5mmの角切りにし・砂糖大さじ1・塩・少々で甘煮にする
②ご飯にさつま芋甘煮を混ぜ合わせる
- 焼肉ピラフ ①米は普通に炊く
②牛肉・ベーコンは1cm位に切り焼肉のたれにつけておく
③人参は小さめの角切りにしてゆがく
④中華鍋に油を熱して、②の牛肉とベーコンをよく炒める
⑤人参・スイートコーン・グリーンピースを加えて炒める
⑥最後に炊き上がった ご飯を加えて混ぜ合わせ塩・コショウで、味整えるする
- サンドマメご飯 ①サンドマメを、塩ゆでして斜めに細切っておく
②卵に塩小さじ1/4ほど入れて炒り卵作る
③ご飯にサンドマメと炒り卵を、混ぜ合わせる
④飾りにサンドマメをご飯の上ちらす
- ②黄:卵のココット蒸し ①人参・玉ねぎはみじん切り
②フライパンに油を熱し豚ひき肉・人参・玉ねぎを炒め ㊦調味料を入れよく混ぜ合わす
③ホイルカップ②の炒めたのを入れ中央をくぼませてSサイズ卵
(鶏の卵でもよい)を割り入れ、㊧塩コショウを適量ふり蒸し器で20分程蒸す。
- 黄: ネギ入り卵焼き 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
- 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㊦の調味料を入れて軽くもみ15分ほど置いておく
③フライパンにゴマ油ひき ピーマン・筍の順番で炒め塩コショウを振り取り出す
④同じフライパンにゴマ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
㊧の調味料を入れて全体に混ぜ合わせる
- ③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
- 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
③ゴボウ・人参を入れて混ぜ合わせる
- 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
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
- 赤パプリカの蒸しサラダ ①パプリカ(赤)1cm位の縦切りにして、お皿に乗せて塩・コショウをふりかけ
ふんわりとラップかけて電子レンジで1分半ラップはずし冷ます
②レタスは、1口大に手でちぎりパプリカと合わせる

作り方

- 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、

- ④黒：
ヒジキとパプリカのマリ ①乾燥ヒジキ戻し食べやすい長さに切る
②ボール■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こを加え
炒め合わせる

- 揚げなすの味噌和え ①茄子を1口大に切り油で揚げる
②味噌・砂糖・みりんを混ぜ合わせて鍋で加熱しておく
③①の揚げ茄子を②の鍋に入れてからめる

- ⑤ すだち サラダ・揚げ物にかける

