

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	宮崎県		
J A名	JA綾町		
組織・グループ名（よみがな）	じえいえいあやちょう ふれっしゅみず		
組織・グループ名	JA綾町 フレッシュミズ		
代表者氏名（よみがな）	たのうえ ときこ		
代表者氏名	田上 登喜子		
弁当名	免疫UPで、いきいき弁当	調理月日	令和2年7月16日
弁当の対象者	子供から高齢者の方まで		
アピールポイント	綾の有機野菜、手作り味噌、だし醤油など地元の食材をふんだんに使い、味付け、彩り、食べやすさ、栄養バランスを考えた。 家族みんなで免疫力を高めて元気になるお弁当を作りました。		
使用食材量	① 白 もち麦1合・米1合 白 ちりめん100g・ごま適量 緑 青じそ4枚 黄 生姜1かけ ごま油・だし醤油各大1	⑥ 白 じゃがいも1個 黒 のり適量 片栗粉大2 牛乳大1 だし醤油大1 塩少々・米油適量	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 小麦 卵 乳 ごま 大豆 豚肉
	② 白 木綿豆腐300g・玉葱1/4個 緑 枝豆5房 赤 人参1/2個・綾豚ミンチ200g 黄 かぼちゃ1/10個 黒 ひじき大2 米油・塩こしょう適量	⑦ 白 切干し大根50g 緑 わかめ10g 緑 きゅうり1本 黄 日向夏1個 酢大3 醤油・砂糖各大2	
	③ 黄 かぼちゃ100g 赤 人参50g 黒 茄子小1 緑 おくら3本 白 玉葱1/2個・綾ひめたけ50g 薄力粉・片栗粉各大6 水180cc・揚げ油適量	⑧ 赤 トマト8個 だし醤油50cc 水50cc	
	④ 赤 綾豚しゃぶ肉180g 赤 梅干し1個 緑 青じそ3枚 酒・みりん各大1	⑨ 黄 軍鶏の卵 2個	
	⑤ 黒 茄子1本 緑 ゴーヤ1/2本 黄 生姜1かけ 白 胡麻適量 味噌・蜂蜜各大1 みりん・醤油各大1/2 米油適量	⑩ 黄 日向夏2個 綾夏ちゃん160cc (JA綾町日向夏100%ジュース) きび砂糖60g 水350cc アガー10g	

<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>①もち麦入り ちりめんご飯 炊飯器に米ともち麦をいれ炊く。生姜は細かいみじん切り、大葉は千切りにする。フライパンにごま油、ちりめん、生姜を入れ弱火でじっくり炒める。ちりめんがカリッとしてきたら、だし醤油、ごまも加えて混ぜる。炊きあがり後、ご飯に混ぜておにぎりにしたら、大葉をまく。</p> <p>②5色豆腐ハンバーグ ひじきを水で戻す。豆腐は水を切っておく。かぼちゃ、人参、玉葱を小さくみじん切りにする。枝豆をゆでておく。豚肉と豆腐を混ぜ、混ぜてきたら、上の材料を入れ、塩こしょうをし、俵型にととのえて油をいれたフライパンで焼く。</p> <p>③綾のこだわり野菜5色かきあげ ①かぼちゃは一口大に切る。人参は太めの千切りタマネギは薄切り、オクラは小口切り、綾ひめたけは手でさいておく。①に分量外の薄力粉をまぶす。薄力粉、片栗粉、水を混ぜたところに野菜を加え混ぜる。170℃の油に丸く落として揚げる。</p> <p>④綾豚冷しゃぶ青じそ和え ①酒、みりんを火にかけアルコールをとばす。梅干しは種をとり、たたいておく。青じそは千切りにする。豚肉を沸騰したお湯で茹で、色が変わったら、ざるにあげ冷ます。①に梅干し、青じそ、豚肉をあえる。</p> <p>⑤茄子とゴーヤの味噌炒め 茄子は縦半分にし1cm幅、ゴーヤは縦半分にしワタを取り1cm幅に切る。生姜はみじん切りにする。熱したフライパンに油をいれ、茄子とゴーヤを炒め味噌、はちみつ、みりん、醤油と生姜を加えて炒め、ごまをかける。</p> <p>⑥じゃがいももち ジャガイモの皮をむいて8等分にし、水にさらしたら軽く水を切り、レンジで加熱する。柔らかくなったら潰し、片栗粉、牛乳、塩をいれて混ぜ、平らな円形にする。熱したフライパンに油をいれ、表面がきつね色になるまで焼き、手作りだし醤油をいれ絡めて、皿にのせ、のりを巻く。</p> <p>⑦切り干し大根の酢の物 ①砂糖、醤油、酢を混ぜておく。切り干し大根をさっと茹で固く絞る。わかめは水で戻し絞る。きゅうりは千切りにし、塩を軽くふり、しんなりしたらさっと洗いしぼる。日向夏は皮を剥き、一口大にきり、①に材料をいれ混ぜる。</p> <p>⑧トマトのだし醤油づけ トマトは湯むきする。ジップロックに私達グループ手作りのだし醤油に水をたし、トマトを入れ、3時間漬けこむ。</p> <p>⑨軍鶏のゆで卵 固ゆで卵を作り、半分に切る</p> <p>⑩日向夏のゼリー 日向夏1/2個を搾る。残りの日向夏は皮をむき一口大にカットする。アガーときび砂糖をよく混ぜ水にかき混ぜながら入れ、火にかける。沸騰したら、さらに1分程かき混ぜ溶かす。火を止めジュースと絞っておいた果汁を加えよく混ぜる。日向夏を入れた型に流し冷やし固める。</p>
---------------------------------------	--

