

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	栃木県																																			
JA名	JAしおのや																																			
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいしおのやきつれがわちくじよせいかい																																			
組織・グループ名	JAしおのや喜連川地区女性会																																			
代表者氏名(よみがな)	しぶい しずよ																																			
代表者氏名	渋井 静代																																			
弁当名	アラ還たん(簡単)！元気弁当	調理月日	8月4日																																	
弁当の対象者	働き盛りのアラ還(還暦くらい)の方向け																																			
アピールポイント	お肉と地元産の野菜をふんだんに使い、健康的で食べ応えがあり、見た目にも元気が出る弁当です。																																			
使用食材量	<table border="1"> <tr> <td rowspan="12">④ 具</td> <td>黒:シイタケ</td> <td>200g</td> <td>黒:ごぼう</td> <td>100g</td> <td>赤:ニンジン</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>黒:ゴマ</td> <td>少々</td> <td>山椒の実</td> <td>少々</td> <td>水</td> <td>200cc</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ1</td> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ3</td> <td>酒</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>黄:木綿豆腐(固め)</td> <td>3/4丁</td> <td>黄:卵</td> <td>1/2個</td> <td>水</td> <td>500cc</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ1</td> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ3</td> <td>酒</td> <td>少々</td> </tr> </table>					④ 具	黒:シイタケ	200g	黒:ごぼう	100g	赤:ニンジン	100g	黒:ゴマ	少々	山椒の実	少々	水	200cc	砂糖	大さじ1	しょうゆ	大さじ3	酒	少々	黄:木綿豆腐(固め)	3/4丁	黄:卵	1/2個	水	500cc	砂糖	大さじ1	しょうゆ	大さじ3	酒	少々
④ 具	黒:シイタケ	200g	黒:ごぼう	100g	赤:ニンジン		100g																													
	黒:ゴマ	少々	山椒の実	少々	水		200cc																													
	砂糖	大さじ1	しょうゆ	大さじ3	酒		少々																													
	黄:木綿豆腐(固め)	3/4丁	黄:卵	1/2個	水		500cc																													
	砂糖	大さじ1	しょうゆ	大さじ3	酒		少々																													
	①	白:米	4合	黄:トウモロコシ	400g		黄:バター	100g																												
		赤:ニンジン	200g	緑:アスパラガス	350g																															
	②	白:すし飯	300g	黄:厚焼き玉子焼き	1/4本																															
		緑:のり	大板3枚	おぼろ	30g																															
	③	緑:アスパラガス	8本(細~中)	赤:豚ローススライス	8枚		赤:ニンジン(星型)	8枚																												
		塩コショウ	少々	サラダ油	少々																															
	⑤	緑:キュウリ	500g	みそ	50g	砂糖	50g																													
	黒:すりごま	25g																																		
⑥	黄:カボチャ	450g	黒:レーズン	70g	緑:キュウリ	小2本																														
	赤:ハム	100g	赤:リンゴ	小1個	マヨネーズ	80g																														
	赤:ニンジン	小1本	塩コショウ	少々																																
⑦	黄:卵	4個	緑:ニラ	30g	砂糖	小さじ3																														
	白だし	小さじ1	こめ油	大さじ1																																
⑧	黒:小ナス	100g	エコーブなす漬けの素	1/3袋	水	100cc																														
⑨	黄:カボチャ	500g	砂糖	50g	しょうゆ	少々																														
	水	600ml																																		
⑩	A	しょうゆ	大さじ1	ソース	大さじ1	こしょう	少々																													
	B	ケチャップ	大さじ2	ソース	大さじ2																															
	黄:ゆで卵	8個	赤:豚牛合いびき肉	400g	緑:玉ねぎ	1/2個																														
	黄:卵	1/2個	黄:とき卵	適量																																
	パン粉	1/2カップ+適量	サラダ油	適量	白:小麦粉	適量																														
⑪	黄:ジャガイモ	350g	赤:ニンジン	1/3本	緑:キュウリ	1/2本																														
	赤:魚肉ソーセージ	1/2本	塩	小さじ1/2	こしょう	少々																														
A	黄:プレーンヨーグルト	大1	マヨネーズ	大2																																
⑫	赤:鶏ささみ	6本	緑:青しそ	12枚	赤:梅干し	3個																														
	黄:卵	1個	白:小麦粉	適量	パン粉	適量																														

| (4人前の食材名とその量) | 食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 乳 小麦 | | | | |

	<p>サラダ油 適量</p> <p>⑬ 黄:牛乳 250cc 砂糖 50g 片栗粉 50g きなこ 30g</p>
<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>①アスパラ野菜ごはん</p> <p>米をとぎ、炊飯しておく。にんじん、とうもろこし、アスパラガスを細かくカットし、ゆでておく。炊き上がったごはんバターを入れ、ゆでた野菜を加えてあえる。</p>
	<p>②四海巻き</p> <p>のりは2枚ずらしてすし飯をのばして巻く。それを縦に十字に4つに切り分ける。厚焼き玉子を中心にして4つに分けたのり巻きを、のりの方を卵に合わせ、すべてをもう1枚ののりで巻く。切り分けて皿に盛りつける。</p>
	<p>③アスパラの肉巻き</p> <p>アスパラとニンジン軽く塩ゆでする。アスパラに豚肉を巻き付け、サラダ油を引いたフライパンで、軽く焦げ目がつくまで焼く。仕上げに星型のニンジンと一緒にようじで刺す。</p>
	<p>④がんとどき</p> <p>具を砂糖、しょうゆ、酒、水の入った鍋に入れ、水が無くなるまで煮つめる。半日ほど重しで水切りした豆腐と、卵と、煮た具を混ぜ合わせ、丸く形を整える。油できつね色になる位まで揚げる。水、砂糖、しょうゆ、酒でさっと煮る。</p>
	<p>⑤キュウリのごまあえ</p> <p>きゅうりをスライスし、塩でもむ。もんだキュウリをしぼって味噌、砂糖、すりごまと混ぜる。</p>
	<p>⑥カボチャサラダ</p> <p>カボチャを柔らかくなるまで煮る。一緒にニンジンも煮る。カボチャが煮えたら湯切りしてつぶし、マヨネーズをまぜる。それぞれ切った食材を混ぜる。レーズンはお湯をかけてもどして混ぜる。</p>
	<p>⑦ニラの卵焼き</p> <p>ニラをゆでて3等分に切る。薄焼き卵を4枚焼く。薄焼き卵3枚でそれぞれニラを巻く(3本作る)薄焼き卵1枚でその3本を一気に巻き、サランラップで巻いてから切り分ける。</p>
	<p>⑧ナスの漬物</p> <p>エーコープのナス漬物の素で漬ける。</p>
	<p>⑨カボチャの煮物</p> <p>カボチャは鍋に一並びに、重ねないように。水はカボチャの上にならないようにして、砂糖としょうゆを少々入れてよく混ぜ、最初強火で煮あがる頃は弱火で仕上げる。</p>
	<p>⑩スコッチエッグ</p> <p>(1) 合いびき肉にAを加え粘り気が出るまでこねる。 (2) 玉ねぎをすりおろし、パン粉1/2カップを混ぜペースト状にする。 卵1/2とともに(1)に加えてさらにこね、冷蔵庫で30分休ませる。 (3) 冷ましたゆで卵の水分を拭き、小麦粉少々をまぶす。 (4) (2)を8等分し、(3)を包み形を整える。まわりに小麦粉、溶き卵、パン粉を順につける。 (5) 中温の油で3~4分揚げ、衣がカリッとしたら取り出す。 (6) (5)を半分に切り、Bを混ぜ合わせたソースを添える。</p>
	<p>⑪ポテトサラダ</p> <p>ジャガイモの皮をむきゆでる。ニンジンは薄切りでサッとゆでる。キュウリは塩もみし、しぼる。魚肉ソーセージは薄切り。すべての材料をAで和える。好みでこしょうを和える。</p>
	<p>⑫鶏ささみの梅シソ巻き</p>

鶏ささみの筋を切り開く。その中に青シソ葉を2枚敷き、梅干しを適量のせて閉じる。
小麦粉→溶き卵→パン粉の順につけ、油で揚げる。

⑬牛乳もち

鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れ火にかけ、かき混ぜる。煮立ってきたら素早くかき混ぜ、火を止め、よくまとめてからバットに取り、形を整える。きなこをまぶす。

