

第11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	宮城県		
JA名	JA新みやぎ		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいしんみやぎみどりのじょせいぶごごたしぶ		
組織・グループ名	JA新みやぎみどりの女性部 小牛田支部		
代表者氏名(よみがな)	さとう ひろこ		
代表者氏名	佐藤 弘子		
弁当名	笑顔あふれる♪ “どっさり(土菜里)弁当”	調理月日	8月27日
弁当の対象者	働きざかりの中老年向け		
アピールポイント	コロナ感染防止、みんなで地場産(旬)の野菜をふんだんに使い、栄養満点、部員自慢の料理・愛情たっぷり、食べて元気モリモリ!!		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 塩漬け大葉おにぎり 白:白米:300g 緑:青しそ(大葉)4枚 五平もち風おにぎり 白:白米:300g 緑・黒:しそ巻き(ごま・みそ) 4本 黒:のり 1枚 塩</p> <p>② 赤:トマト 2個(300g)・豚肉(しゃぶしゃぶ用)300g 緑:青しそ(大葉) 8枚 白:スライスチーズ 8枚・小麦粉 大さじ3 黄:卵 1個 パン粉(適量) 塩・こしょう・小麦粉(適量)</p> <p>③ 黄:かぼちゃ 300g 赤:干し桜えび 大さじ1 白:チーズ 40g・バター 20g・片栗粉 大さじ3~4 サラダ油 大さじ1 緑:きゅうり(適量)・枝豆(適量)</p> <p>④ 緑:枝豆(むいたもの)1/2~1カップ 砂糖:小さじ3 黄:小揚げ 6枚(半分に切る) 白:もち粉(白玉粉) 220g・うるち米粉(みどりの米粉) 140g いなり味付け調味料:だし汁1カップ・しょうゆ 大さじ2・酒少々・塩少々 酢(お好みで)少々・砂糖 小さじ3(お好みで)</p> <p>⑤ 赤:鶏もも肉 600g ・トマト 大 白:白すりゴマ(調味料B) 緑:カイワレダイコン 1パック(40g) 小麦粉(適量) A:酒 大さじ1・塩 小さじ2/3・しょうが汁 小さじ1・こしょう 少々 B:白すりゴマ 大さじ1・酢 大さじ1・しょうゆ 大さじ1・みりん 小さじ1 * サラダ油(適量)</p> <p>⑥ 緑:ピーマン 5個・ししとう 2個・オクラ 8本 赤:パプリカ 1/3個 黒:ごま油 小さじ1 黄:パプリカ 1/3個 白:ゴマドレッシング 大さじ2 塩・こしょう 各少々</p> <p>⑦ 黒:なす 4本 赤:ドライトマト(半分に切ったもの) 10個 オリーブオイル 大さじ2・ハーブ塩(適量)</p> <p>⑧ 黄:なし 1/2~1個・豆腐(もめん)1/4丁(100g)・くるみ 1/2カップ 緑:みず菜 小1株</p> <p>⑨ 赤:牛もも肉200g・にんじん1本 緑:いんげん8本 黒:ごぼう1/2本 しょうゆ:大さじ2 砂糖:小さじ1 酒・みりん・オイスターソース:各少量 塩・こしょう・サラダ油</p> <p>⑩ 黒:干しいたけ 4個・ごぼう 小1本 A:しいたけ戻し汁100cc・オリゴ糖 大さじ3・白だし 大さじ3・みりん 大さじ3 B:酢 大さじ2・オリゴ糖 大さじ3・白だし 大さじ2 * 削り節 小袋2(10g)</p> <p>⑪ 緑:いんげん 12本</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>小麦粉 卵 えび チーズ</p>	

	<p>めんつゆ 大さじ3</p> <p>⑫ 黄:卵 4個 黄・緑・赤:ミックスベジタブル 40g 塩(少々)・砂糖 大さじ4</p> <p>⑬ 緑:大根 しょうゆ・酢・中双糖・するめ(適量)・たかのつめ(少々)</p> <p>⑭ 黄:かぼちゃ 200g・マヨネーズ(適量) 緑:きゅうり(適量)・枝豆(適量) 白:白ごま(適量)・チーズ(適量)</p> <p>⑮ 黒:ごぼう 1本(細めのもの)・平こんにゃく 200g 赤:豚ロース薄切り肉 12枚・パプリカ 1/2個 黄:パプリカ 1/2個・梅干 2個 A:しょうゆ・砂糖・日本酒 各大さじ1 B:砂糖 大さじ4・酢 大さじ2・ウスターソース 大さじ1・トマトケチャップ大さじ1 サラダ油・塩・こしょう・片栗粉・・・適量</p> <p>⑯ 赤:にんじん 1本 黒:レーズン 30g 酢 大さじ4・オリーブオイル 大さじ2・砂糖 大さじ1・塩・こしょう(少々)</p> <p>⑰ 緑:ぶどう</p>
--	--

作り方

(切り方、調理手順等
につき、箇条書き)

①	<p>・しそ巻き入五平もち風おにぎり ごはんを炊き、ボールに移し、つぶす。 4等分にし、のりで巻き、真ん中にしそ巻きをのせる。</p> <p>・大葉巻きおにぎり ごはんを炊き、4等分にし俵型ににぎり、塩漬けしたしその葉で包む。</p>
②	<p>トマトかつ トマトはへたを取り、1個を横4枚に切る。 豚肉は、8等分にして広げ、トマト、青しそ(大葉)、チーズを1枚ずつ重ねて包み、塩・こしょうを各少々ふり、小麦粉を薄くまぶしつける。 これを全部で8個作る。 卵(1個)・水大さじ1・小麦粉大さじ3を混ぜたもの・パン粉の順に衣をつけて、170度の油できつね色に揚げる。</p>
③	<p>かぼちゃニョッキ かぼちゃはわたと種を取り、皮をそぎ、小さめの一口大に切り、鍋に入れかぼちゃがひたるくらいの水をいれ、柔らかくなるまで煮る。 茹で上がったら、ゆで汁を捨て、弱火にかけ、かぼちゃをつぶしながら、マッシュ状にする。 マッシュ状にしたかぼちゃに塩・(少々)・プロセスチーズ・干し桜えびを加えよく混ぜる。 フライパンに、サラダ油・バターをいれて¥、弱火にかけ、バターが溶け出したら、かぼちゃをスプーン1杯分を手に取り、好みの形にして焼く。 焼き色がついたら、ひっくり返し反対側も焼く。</p>
④	<p>枝豆入りたんごいなり 枝豆は、塩少々を入れて、多めの湯でゆで、さやからむいて薄皮を取っておく。 もち米粉(白玉粉)・うるち米粉をよく混ぜて、耳たぶくらいの柔らかさにねり、枝豆を入れて12等分に分けてだんごにして茹で上げる。(砂糖少々をお好みで入れるとだんごが柔らかくなります) 味付けした稲荷に1個ずつつめて、出来上がり。 *いなりの味付け(好み)・・・小揚げは熱湯をかけて、油抜きをしてから、調味料で味がしみ込むまで、煮ふくめる。</p>

- ⑤ **揚げ鶏のトマト和え**
鶏肉は一口大に切り、Ano調味料をもみこんで10分おく。
トマトはへたを取って、横半分に切り、一口大に切る。カイワレは根元を切り落とし2~3cm
くらいの長さに切る。
ボールにBを混ぜておく。
鶏肉に薄く小麦粉をまぶし、170度に熱した油で揚げる。
油を切って、調味料の入ったボールに入れてからめ、トマトも入れてあえる。
- ⑥ **夏野菜のカラフル炒め**
野菜は、一口大の大きさ切る。
フライパンに、ごま油をいれて、野菜を入れて炒める。
野菜に火が通ったら、ゴマドレッシング・塩・こしょうを入れて味なじませ、汁気を飛ばす。
- ⑦ **なすとドライトマトの炒め物**
なすは5mmの輪切りにする。
フライパンにオリーブオイルを入れて、なすを入れて炒め、油を吸って柔らかくなったら、
ドライトマトを入れて炒める。
ハーブ塩を入れて、味を調える。
- ⑧ **なしと水菜の白和え**
梨は、皮をむいて、厚めのいちょう切り、塩水にさっとつけ(色止め)、十分水きりする。
水菜は、塩湯でさっとゆで、水分をよくきる。
くるみは緑茶をかけて、2~3分おいたら、よく洗って皮をむいて(色が白くきれい)に出来
あがる)、すり鉢でよくする。
水分を切った豆腐・砂糖を入れてさらによくすり混ぜる。
すり鉢に、梨・みず菜を入れて、あえる。
- ⑨ **野菜の牛肉巻き**
にんじん・いんげん・ごぼう(いんげんの長さ)は細切りにしてレンジにかける。
肉を広げて、塩・こしょうをしたら、にんじん・いんげん・ごぼうをなたべて巻く、巻き終わ
りをしつかり抑える。
フライパンにサラダ油をひいて、野菜巻きを入れて焼く。
焼き色がついたら、調味料(しょうゆ・砂糖・酒・みりん・オイスターソース)入れてからめる。
- ⑩ **しいたけごぼうのそぼろのせ**
しいたけは、水で戻し、Aの調味料で煮る。
ごぼうは洗って、すりおろし、酢(大さじ2)を混ぜ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
加熱したごぼうに調味料B(酢以外)と削り節を混ぜ、4等分にしてしいたけの裏側にの
せる。
- ⑪ **いんげんのおひたし**
いんげんを茹でる。
めんつゆを2倍にうすめてものに、ゆでたいんげんを20~30分漬けておく。
軽く汁気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ⑫ **ミックスベジタブル入り玉子焼き**
ミックスベジタブルはさっと湯通ししておく。
ボールに卵を割り入れ、塩・砂糖をいれて混ぜ、ミックスベジタブルを入れて再度かき混ぜる
玉子焼き器に油を引き、2~3回に分けて焼き厚焼き玉子を作る。
- ⑬ **大根のしょうゆ漬**
大根の皮をむき、厚めのいちょう切りにする。
容器に大根を入れ、しょうゆ・酢・中双糖・するめ(細くさいたもの)・たかのつめを入れ、

10日間くらい漬け込む。

⑭ **かぼちゃきゅうり巻きサラダ**

かぼちゃはわたと種を取り、皮をそぎ、小さめの一口大に切り柔らかく湯がく。
茹で汁を捨て、弱火でかぼちゃをつぶしながらマッシュ状にする。
マッシュ状にしたかぼちゃに白ごま・マヨネーズ・バターをいれ味を調える。
*きゅうりをピーラーで薄切りにし、サラダを包み、枝豆を飾る。

⑮ **こんにゃくごぼうの豚肉巻き**

ごぼう・平こんにゃくは0.7~0.8cmの短冊切りにする。
鍋に油を少々ひき、ごぼう・こんにゃくを入れて炒め、Aを入れて味をつける。
梅肉を入れて火を止める。冷ましておく。
パプリカを0.5cm幅の千切りにしておく。
豚肉を広げて、塩・こしょうをして、ごぼう・こんにゃく・パプリカを載せて巻く。
巻いた肉に片栗粉をまぶして、熱したフライパンで焼き、Bの調味料を入れて、からめる。
冷めたら、食べやすい大きさに切る。

⑯ **にんじんサラダ**

にんじんは、5cmくらいの長さの細めの千切りにし、さっと湯通しする。
レーズンは、ぬるま湯につけ、柔らかくする。
酢・オリーブオイル・砂糖・塩・こしょうを混ぜてドレッシングを作り、そこに湯通しをして水気を絞ったにんじん・レーズンを入れてあえる。

⑰ **デザート:ぶどう**

水で洗い添える。

