

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	福島県		
JA名	JA福島さくら		
組織・グループ名(よみがな)	たむらちくゆうづるかい		
組織・グループ名	たむら地区夕鶴会		
代表者氏名(よみがな)	かいちょう さいとう よしこ		
代表者氏名	会長 齊藤 佳子		
弁当名	めでたく100彩！御祝弁当●	調理月日	令和3年8月4日(水)
弁当の対象者	子供から大人向け		
アピールポイント	<p>昨年同様、新型コロナウイルスの感染が拡大し、不安な生活を送っています。</p> <p>今年度は、この状況を”打破、するためのお弁当「見て笑顔！」、「食べて笑顔！」をイメージして作りました。</p> <p>地元産のきくらげや夏野菜(なす、きゅうり、トマト、ピーマン、かぼちゃ)をふんだんに取り入れたお弁当です。</p> <p>なかなか摂れない野菜類も、豚バラ薄切りに明太子を塗り切った野菜を巻いてカリッと焼いて味付けをすれば、野菜嫌いな人でも美味しく食べれる様になります。(願いを込めて🍀)</p> <p>弁当名は、『本当に100歳を迎える方に御祝弁当を食べていただき、元気に101歳の誕生日を迎えてほしい、そして、これからも彩りのある人生を送りましょう』という想いを込めてつけました。</p> <p>このお弁当を見て食べてコロナを吹き飛ばし、元気に笑顔で100歳、101歳…それ以上の、おじいちゃんおばあちゃんを目指しましょう！</p>		
使用食材料量	<p>★ おじいちゃんおばあちゃんおにぎり</p> <p>白米…2合、おいなり…2枚、<b>赤</b> カリカリ梅…少々、人参…適量、桜えび…適量</p> <p><b>緑</b> きゅうり…適量、<b>黒</b> 海苔…1枚、とろろ昆布…適量、ごま…適量、酢…適量</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>桜えび</p>	
(4人前の食材料とその量)	<p>★ ほうれん草の明太豚巻き</p> <p><b>赤</b> 豚バラ薄切り…15枚、<b>緑</b> ほうれん草…1袋、<b>黄</b> 黄色パプリカ…1/2、<b>赤</b> 赤色パプリカ…1/2、人参…1/2本、明太子…100g、酒…30cc、塩…少々、粗挽きこしょう…少々、薄力粉…小さじ3、サラダ油…小さじ3</p> <p>★ 甘塩サケとキクラゲ、シメジの和風焼き</p> <p><b>赤</b> 甘塩サケ…5切れ、ミニトマト…15個、<b>黒</b> キクラゲ…150g、しめじ…1袋、オリーブオイル…25cc、しょうゆ…大さじ1・1/2、和風だし…小さじ1、砂糖…大さじ2、塩…小さじ1、醤油…大さじ3</p> <p>★ かぼちゃ巾着青しそ包み</p> <p><b>黄</b> かぼちゃ…1/4個、<b>緑</b> 青豆…10粒、砂糖…大さじ1～2、無調整豆乳…大さじ1</p> <p>バター…10g、クリームチーズ…25g</p> <p>★ なすとインゲンとピーマンの素揚げ煮浸し</p> <p><b>黒</b> なす…3本、<b>緑</b> インゲン…10本、ピーマン…2個、しょうが・ニンニク…適量</p> <p>四季のつゆ…大さじ1、ほめられ酢…大さじ1、水…150cc、白ごま…適量、酒…大さじ1</p> <p>★ オクラの豚肉巻き</p> <p><b>赤</b> 豚バラ薄切り…5枚、<b>緑</b> オクラ…5本</p> <p>酒…30cc、塩…少々、粗挽きこしょう…少々、薄力粉…小さじ3、サラダ油…小さじ3</p> <p>★ 漬物</p> <p><b>緑</b> きゅうり…2本、青しそ…5枚、長芋…300g、白キムチ素…適量、</p> <p>★ クルクル卵ハム</p> <p><b>赤</b> ハム…5枚、<b>黄</b>、卵…2個</p> <p>★ 桃のゼリー</p> <p><b>赤</b> 桃…1個、<b>黒</b> 粒あん・<b>緑</b> 抹茶…適量、水…200cc、クールゼリーの素…1袋、ポッカレモン…適量</p> <p>★ その他(飾り付け)</p> <p><b>赤</b> ミニトマト…1個、<b>緑</b> レタス…1枚、<b>緑</b> ハート型・星型きゅうり…適量、</p>	<p>小麦粉</p> <p>バター、クリームチーズ</p> <p>小麦粉</p> <p>卵</p> <p>桃</p>	

<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>★ おじいちゃんおばあちゃんおにぎり</p> <p>①米を研ぎ、釜に移し目盛りまで水を加え30分ほど浸し、炊飯する。</p> <p>②炊き上がったら、白米を握り顔の形に整える。(中にはカリカリ梅を入れて握る)(顔になる)</p> <p>③残りは、ほめられ酢、桜えび、ごまを入れ混ぜ合わせて酢めしを作り、おいなりで巻く。(体になる)</p> <p>④顔の形のおにぎりとろろ昆布を乗せ髪の毛を作り、顔には海苔で作ったパーツをつける。</p> <p>★ ほうれん草、パプリカ、人参、明太豚肉巻き</p> <p>①ほうれん草は長さを3等分に切る。パプリカ、人参は拍子切りにする。明太子はスプーンなどで身をこそげ取る。</p> <p>②豚肉3枚は端を2cmほど重ねて広げ、明太子の1/2量を全体に塗る。ほうれん草、パプリカ、人参の1/2量のをせて手前から巻く。残りも同様に巻き、表面に薄力粉をまぶす。</p> <p>③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。途中転がしながら全体に焼き色がついたら、酒をふる。ふたを少しずらしてのせ、2～3分加熱する。粗挽こしょうをふる。</p> <p>★ 甘塩サケとキクラゲ、シメジの和風焼き</p> <p>①サケは皮付きのまま2等分に、キクラゲ、シメジは食べやすい大きさに切る。ミニトマトはヘタを除く。</p> <p>(A)オリーブオイル・しょうゆ和風だしの素を混ぜる。オーブンを200℃に予熱する。</p> <p>②耐熱ガラス容器(ハットでも)の底と側面にオリーブオイルを適量薄くぬり、サケ、キクラゲ、シメジ、ミニトマトを形よく並べ、(A)を回しかけ、オーブンで焼く。</p> <p>★ かぼちゃ巾着青しそ包み</p> <p>①かぼちゃを適度な大きさに切り、レンジで蒸かす。</p> <p>②皮を外してマッシュし、漉す。</p> <p>③②に砂糖と無調整豆乳とバターを加えてラップの上に少量のせ小さく切ったクリームチーズを中に入れ、巾着しぼりをし形をつくる。ラップを広げ青しその葉を敷き、さらにラップで包んで形を整える。</p> <p>★ なすとインゲンとピーマンの素揚げ煮浸し</p> <p>①なす・いんげん・ピーマンをそれぞれ一口サイズに切り、油で素揚げにする。</p> <p>②四季のつゆ・ほめられ酢・水・白ごま・酒を混ぜ合わせ火を通す。</p> <p>③②に素揚げしたなす・いんげん・ピーマンを浸す。</p> <p>★ オクラの豚肉巻き</p> <p>①オクラに豚バラ肉を巻き、表面に薄力粉をまぶす。</p> <p>②にフライパンにサラダ油を中火で熱し、①の巻き終わりを下にして焼く。途中転がしながら全体に焼き色がついたら、酒をふる。ふたを少しずらしてのせ、2～3分加熱する。粗挽こしょうをふる。</p> <p>★ 漬物</p> <p>①きゅうりは、斜めに切り、長芋はイチョウ切りにする。青しそは千切りにする。</p> <p>②①を白キムチの素でつける。</p> <p>★ クルクル卵ハム</p> <p>①薄焼き卵をつくり、10等分に切る。ハムは、半分に切る。</p> <p>②ハムで卵焼きを花の形になるように巻く。</p> <p>★ 桃のゼリー</p> <p>①ゼリーの素を溶かし、抹茶を入れる。</p> <p>②容器に粒あんをひき、①を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めたら、桃を適度な大きさに切りのせる。</p>
---------------------------------------	---

