

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色を食べて違者が一番」部門】

都道府県名	福島県		
JA名	JA会津よつば農業協同組合		
組織・グループ名(よみがな)	じえいあいあいづよつばじよせいがあいづちくいなわしろしぶ		
組織・グループ名	JA会津よつば女性部あいづ地区猪苗代支部		
代表者氏名(よみがな)	あべ ふみ		
代表者氏名	阿部 フミ		
弁当名	うまくてたまんね～	調理月日	令和3年8月30日
弁当の対象者	高齢者向け		
アピールポイント	夏野菜をふんだんに使った栄養満点のお弁当。 さっぱりしていて暑い夏に食べやすい。		
使用食材料量 (4人前の食材料名とその量)	<p>① 白:白米2合 緑:大葉8枚 白:ちりめんじゃこ100g</p> <p>② 黄:かぼちゃ1/5個</p> <p>③ 赤:甘塩サケ4切れ 赤:ミニトマト10～13個 白:エリンギ200g 緑:ピーマン1個 緑:カイワレダイコン</p> <p>④ 黄:蒸しダイズ100g 黒:長ヒジキ15g 緑:長ネギ大さじ2</p> <p>⑤ 黒:なす2本 緑:オクラ4本 黄:かぼちゃ1個 緑:ゴーヤ1個 緑:インゲン3本 緑:ピーマン1個</p> <p>⑥ 白:鶏ささみ4本 赤:梅干し8個 緑:青じそ4枚</p> <p>⑦ 黒:こんにゃく400g 水1/3カップ ごま油大さじ1</p>	<p>酢・砂糖各大さじ2 塩 少々</p> <p>黄:パプリカ1/2個 オリーブオイル大さじ2 醤油大さじ1 和風だしの素小さじ1</p> <p>酢50ml 醤油・ごま油各大さじ1 ショウガ適量</p> <p>緑:オクラ1本 白:ゴーヤ1本 めんつゆ300ml 酢大さじ2 ニンニク・ショウガ適量</p> <p>マヨネーズ大さじ1 酒・醤油各大さじ1/2 砂糖・和風だしの素・ニンニク 各大さじ1</p> <p>砂糖大さじ2 醤油大さじ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</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 白米をいつもより水加減少なめで炊く。酢・砂糖・塩を混ぜて置き、ちりめんじゃこを入れ炊き立ての白米に和える。大葉を見栄えよく散らす。</p> <p>② かぼちゃの種と皮を除いて、一口大よりやや大きめに切る。ラップをふんわりとかけて電子レンジで約6分加熱する。竹串がスーッと通るくらいまで柔らかくなったら、ラップを外してゴムベラで全体をつぶす。ラップをかけずに電子レンジで約3分加熱して混ぜ、ゴムベラで持ち上げて垂れないくらいの硬さになったら4等分する。包んでひねる。完全に冷めて形が落ち着くまでおく。</p> <p>③ サケは皮付きのまま2等分。エリンギは食べ野菜大きさに切る。ミニトマトはへたを除く。オーブン200℃に予熱する。バットにサケ・エリンギ・ミニトマト・パプリカ・オクラ・ピーマン等を形よく並べオリーブオイル・醤油・和風だしを回しかける。オーブンで15分焼きカイワレを散らす。</p> <p>④ ヒジキを30分程水に浸して食べやすい長さに切る。沸騰した湯にヒジキ、ダイズの順に加えて混ぜる。ざるに上げて水気を切り、酢・醤油・ショウガを入れて和える。冷めたら、長ネギを加えて混ぜ器に盛る。</p> <p>⑤ 各野菜を切り水気を切る。揚げ油170～180℃に熱し野菜を熱していく。あげ終わったら、めんつゆ・酢・ショウガ・ニンニクを入れたものに漬け込む。</p> <p>⑥ 鶏ささみは筋のところを縦に2等分に切り、筋を取り除く。真ん中に切れ目を入れ酒・醤油・マヨネーズ・片栗粉を入れ揉み込む。梅干しは種を取りたく。鶏ささみに入れ込む。青じそ→鶏ささみの順で巻く。中火で5～6分こんがり焼く。</p> <p>⑦ こんにゃくをさいころ型に切る。フライパンにこんにゃくを入れ中火で水分を飛ばす。水・砂糖・醤油を混ぜ合わせたものにこんにゃくを入れ水気がなくなるまで炒り煮をする。バットに移し冷めるまでおく。</p>		

