

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	群馬県		
JA名	JA邑楽館林		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいおうらたてばやしじよせいかい		
組織・グループ名	JA邑楽館林女性会		
代表者氏名(よみがな)	ほりぐち ようこ		
代表者氏名	堀口 葉子		
弁当名	コロナに負けない 栄養たっぷりカラフル弁当	調理月日	令和3年7月13日
弁当の対象者	健康に気遣う世代		
アピールポイント	調味料はなるべくシンプルに。色々な色の野菜を使ってカラフルにし目からも元気をもらえるお弁当に！ 具材は小さめカットで『食べやすさ』にもこだわりました。		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:鶏もも 200g 緑:きゅうり 1個 赤:トマト 1個 赤:柴漬け 250g 白:玉ねぎ 1/2個 白:白ワイン 大さじ2 調味酢 大さじ2、こしょう 少々、サラダ油 小さじ1/2</p> <p>② 緑:きゅうり 2本 白:ごはん 1合 赤:梅しそ 20g</p> <p>③ 緑:ピーマン 3個 黄色:たけのこ 50g 黒:シイタケ 3枚 黄色:しょうが 1個 水 50ml、酒 大さじ1、醤油 大さじ1/2 オイスターソース 大さじ1、砂糖・チキンスープの素 各小さじ1/2 ごま油、片栗粉</p> <p>④ 赤:みょうが 3個 緑:大葉 10枚 白:卵 黄色:しょうが 醤油</p> <p>⑤ 黄色:パプリカ 2個 緑:アスパラ 5本 緑:きゅうり 1.5本 黄色:くるみ 20g オリーブオイル 白:玉ねぎ 1/2個 白:にんにく 1/2かけ 黒:アンチョビ 2切 調味酢、醤油、オリーブオイル</p> <p>⑥ 白:木綿豆腐 180g 黒:乾燥ひじき 4g 緑:枝豆 30g 片栗粉 黄色:とうもろこし 30g 塩、揚げ油</p> <p>⑦ 黄色:かぼちゃ スライス7枚 赤:むきエビ冷凍 白:玉ねぎ サラダ油 白:バター小麦粉 各100g、牛乳5カップ</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> <p>えび</p> <p>小麦粉・牛乳</p>

作り方

(切り方、調理手順等につき、箇条書き)

①ゆで鶏のソースかけ

1. とり肉がかぶる位の水を沸騰させ、とり肉と白ワインを入れ、強火で5分ほどゆで、火を止めてそのまま冷や
2. 1のとり肉が冷めたら薄切りにする
3. トマトは皮を湯むきし、たまねぎ、きゅうり、しば漬けはみじん切りする
4. ボウルにAを混ぜ合わせ3を加えてよく混ぜる
5. 皿に2を入れ4のソースをかけて完成

②梅シソご飯のきゅうり巻き

1. きゅうりはピーラーで薄く長くスライスする
2. ボウルに温かいご飯、梅シソを入れて混ぜる
3. ラップの上にきゅうりの半量を少しずつずらしながら重ねて広げて
2のご飯を半量のせて巻く。もう1本同様に巻き、食べやすい大きさに切って完成

③ピーマンのチンジャーソース

1. ピーマンとたけのこは細切りにする。しいたけは石づきを切って細切りにする
2. フライパンにごま油としょうがを入れて熱し、香りが出たらピーマン
たけのこ、しいたけを入れて炒める。しんなりしたらAを加えて全体に味が
絡まるまで炒め煮し、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて完成

④ゆで卵の夏葉味噌のせ

切った葉味を5分くらいに水にさらして、水分を切る
しょうゆを加えて30分ほどおく

⑤パプリカとアスパラのサラダ

1. パプリカは1cm角に切る。アスパラガスは1cm幅に切り塩少々を入れた熱湯でさっとゆで水分を切る。
きゅうりは縦に4等分してから1cm幅に切るくるみは粗く刻む
2. フライパンにオリーブオイルを引いて熱し、Aを入れて炒め火を止める
3. 2の粗熱が取れたらボウルに入れBを加えて混ぜきゅうりとパプリカ、
アスパラ、くるみを入れて和えて完成

⑥豆腐と枝豆、とうもろこしのかき揚げ

1. 木綿豆腐は水切りをし、ひじきは水で戻す
2. ボウルに1.と枝豆、塩、片栗粉を入れて混ぜる。トウモロコシも同様
3. 2を一口位にまとめながら180℃の油で揚げて完成

⑦かぼちゃのグラタン

1. かぼちゃのスライスを3~4等分に切って耐熱容器に入れ、ゆるめにラップ
ラップをしてレンジで加熱する。エビは解凍する。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し1のエビと玉ねぎを炒めて塩、
こしょうをふる
3. 2にホワイトソースの半量、1のかぼちゃを加えて混ぜグラタン皿に入れる
4. 3に残りのホワイトソースをかけ、チーズを全体に散らして、230℃のオーブンで15分焼いて完成

