

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	埼玉県	
JA名	JAさいかつ	
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいさいかつ じよせいぶ	
組織・グループ名	JAさいかつ 女性部	
代表者氏名(よみがな)	おおの ひろこ	
代表者氏名	大野 ヒロ子	
弁当名	彩菜活き活き弁当	調理日 : 令和3年9月3日
弁当の対象者	子供から大人まで	
アピールポイント	地産地消の観点から管内の特産品である小松菜、枝豆、ほうれん草、なす、ネギなどの野菜に加え、米や夏野菜、果物、加工品を使い、美味しさと季節感を味わえるようにしました。	
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>【赤飯】 ①白:もち米 1合 ②赤:金時豆 20g ③黒:ゴマ 少々</p> <p>【いなりずし】 ①白:白米 1合 ②黄:油揚げ 2枚 ③緑:小松菜 2本 ④白:ちりめんじゃこ 20g ⑤煮汁(だし汁300cc 醤油 大1 みりん 大1 砂糖 大2)</p> <p>【枝豆入りだし巻き卵】 ①黄:卵 2個 ②緑:枝豆(塩茹でてさやから出したもの)50g ③だし汁 30cc ④砂糖 大1 ⑤醤油 小1/3 ⑥サラダ油 適量</p> <p>【なすの肉巻き】 ①赤:豚ロース薄切り肉 4枚 ②黒:なす 1本 ③昆布つゆ 200cc</p> <p>【鶏肉チャーシュー】 ①赤:鶏もも肉 2枚 ②緑:小松菜(ゆでたもの) 少々 ③醤油 大3 ④砂糖 大2 1/2 ⑤五香粉 お好みで少々 ⑥日本酒 60cc ⑦黄:はちみつ 小1</p> <p>【ゴーヤのクリームチーズ詰め天ぷら】 ①緑:ゴーヤ 1本 ②白:クリームチーズ 20g ③白:てんぷら粉 50g ④サラダ油 適量</p> <p>【ほうれん草のおぼろ昆布和え】 ①緑:ほうれん草 100g ②黒:おぼろ昆布 5g ③白:長ネギ 1/6本 ④白:ごま ⑤醤油 大1</p> <p>【かぼちゃのチーズ焼きと夏野菜あんかけ】 ①黄:かぼちゃ 250g ②白:粉チーズ 少々 ③オリーブオイル 大2 ④緑:ピーマン(赤・黄)各1個 ⑤白:玉ねぎ 1/4個 ⑥赤:ニンジン1/4本</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr/> <p>卵、乳、ごま、大豆、小麦</p>

⑦白:片栗粉 小1 ⑧塩 小1

【きゅうりの漬物】

①緑:きゅうり 1本 ②黄:ショウガ 少々(千切り) ③黒:切り昆布 少々
④赤:唐辛子(輪切り) ⑤漬け汁(醤油 20cc 酢 小1 1/2 みりん 小1)

【新ショウガの佃煮】

①黄:新ショウガ 30g ②酒 大1 ③醤油 大1 ④砂糖 大2 ⑤水
50cc

【杏仁豆腐】

①白:杏仁豆腐の素 75g ②白:牛乳 150cc ③白:粉寒天 1g ④緑:
ブドウ 12粒 ⑤黄:杏子ジャム 20g ⑥黒:ブルーベリー 4粒 ⑥水
350cc

作り方

(切り方、調理手順等につき、箇条書き)

【赤飯】

- ①金時豆を入れた鍋にたっぷりの水を入れ火にかけ、5分ほどしたら煮汁をボールにとる。豆がかぶる程度の水を入れ、弱火にかけ硬めに茹でる。ボールのゆで汁はさます。
- ②洗って水を切ったもち米をゆで汁に入れ、3～4時間つけておく。
- ③蒸し器にもち米と金時豆を入れ30分蒸す。水100ccを回しかけ、切るように混ぜ、さらに10分蒸して出来上がり。

【いなりずし】

- ①米を寿司用に炊く。(水の量は米の1.1倍)
- ②小松菜を塩ゆでして細かく切り、水けを絞る。
- ③油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、半分に切って袋状にしておく。
- ④鍋に煮汁の材料を入れて煮立て、油揚げを入れて弱火で15分ほど煮、火を止めて煮含める。
- ⑤すし酢を作り、炊きあがったご飯に加え、小松菜、ちりめんじゃこ、ごまを入れ混ぜ、4等分し軽く握る。
- ⑥油揚げの汁気を軽く絞り④を詰めて紅ショウガを飾り付けて出来上がり。

【枝豆入りだし巻き卵】

- ①ボールにだし汁、砂糖、醤油を入れてよく混ぜ合わせておく。
- ②別のボールに卵を割り、菜箸で切るようにほぐし、①を加えよく溶きほぐす。
- ③卵焼き器に油をひき、卵液と枝豆を入れ、巻いて楕円状にして出来上がり。

【なすの肉巻き】

- ①なすを縦4つに切り、なす全体に肉を巻き付ける。
- ②鍋に①を並べ昆布だしつゆを入れて中火にかけ、鍋につゆが少し残るくらいになったら火を止め出来上がり。

【鶏肉チャーシュー】

- ①保存袋に鶏肉と醤油、砂糖、五香粉を入れ1～2時間冷蔵庫に入れる。
- ②冷たいフライパンに酒と①を入れ火にかける。
- ③約12分間煮焼きする。
- ④2～3回裏返し、水分が少し残りとろとろしてきたら、はちみつを入れて煮からめる。
- ⑤火を止めて冷まし、薄くスライスして上にゆでた小松菜を添えて出来上がり。

【ゴーヤのクリームチーズ詰め天ぷら】

- ①ゴーヤを5mmの輪切りにし、ワラをくりぬきクリームチーズを詰める。
- ②水で溶いた天ぷら粉をつけ、180度の油で揚げ出来上がり。

【ほうれん草のおぼろ昆布和え】

- ①ネギは白髪ねぎに切り冷水に5分ほどさらして水けをきる。
- ②ほうれん草をゆでて冷水にとり、軽く絞って水けを取り、3～4センチの長さに切る。
- ③ボールにほうれん草、白髪ねぎ、おぼろ昆布(手で適当にちぎる)、ゴマと醤油を入れて和えたら出来上がり。

【かぼちやのチーズ焼きと夏野菜あんかけ】

- ①かぼちやを5mmの厚さに切り、耐熱容器に入れ電子レンジで2～3分加熱する。
- ②①に塩、胡椒、粉チーズを振りかける。
- ③フライパンを熱し、オリーブオイルを入れて両面こんがり焼く。
- ④野菜は5mmの千切りにする。
- ⑤フライパンにオリーブオイルをひき野菜を入れ軽く炒める。塩で味付けし、水溶き片栗粉を入れとろみがついたら出来上がり。

【きゅうりの漬物】

- ①鍋にお湯を沸かし、熱湯の中にきゅうりを入れ一晩おく。
- ②きゅうりは鍋から出して1センチ厚さの輪切りにする。
- ③混ぜ合わせた調味料(醤油、酢、みりん)と唐辛子を鍋に入れ沸騰させる。
- ④輪切りにしたきゅうりを③の鍋に入れ一晩つけて出来上がり。

【新ショウガの佃煮】

- ①新ショウガは水でよく洗い、皮付きのまま薄切りにする。
- ②薄切りの新ショウガを鍋に入れ、かぶるくらいの水(分量外)を入れ中火にかける。
- ③沸騰したら5分間茹で、水けをきる。
- ④鍋に新ショウガと調味料を入れて中火にかけ、沸騰したら落とし蓋をし弱火で40分ほど煮て出来上がり。

【杏仁豆腐】

- ①水350ccに粉寒天を入れ、中心まで沸騰したら火を止める。
- ②杏仁豆腐の素を①に入れ、泡立て器で1分ほどよく混ぜる。
- ③牛乳150ccを加えかき混ぜ、素早く器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ブドウ、杏子ジャム、ブルーベリーをトッピングする。

