

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	神奈川県		
JA名	JAさがみ		
組織・グループ名(よみがな)	さわやかくらぶあやせちく		
組織・グループ名	さわやか倶楽部綾瀬地区		
代表者氏名(よみがな)	こんどうあやこ		
代表者氏名	近藤アヤ子		
弁当名	さわやかほっこり弁当	調理月日	令和3年8月24日
弁当の対象者	小学生以上		
アピールポイント	長寿は笑顔が一番。地場産物を積極的に取り入れ、楽しく食べ、食べた後は笑顔でごちそう様！		
使用食材料量 (4人前の食材料名とその量)	<p>①白:米 1.5合、もち米 0.5合、舞茸・しめじ 各40g 赤:鮭 2切れ 酒・みりん・白だし 各小さじ2、生姜少々、顆粒和風だし 小さじ1と1/2</p> <p>②緑:オクラ8本 赤:減塩梅干し 1個 かつお節 少々</p> <p>③赤:豚ひき肉 250g 白:玉ねぎ 1/2玉 緑:大葉 4~8枚 片栗粉 大さじ1、ナツメグ・サラダ油・ニンニク 各少々、砂糖 小さじ1、 醤油 大さじ2、酢 小さじ1、酒・みりん 各大さじ1</p> <p>④黄:水煮大豆 150g 片栗粉 大さじ2、サラダ油 少々、みりん・醤油 各大さじ1、粉足柄茶 少々</p> <p>⑤緑:ブロッコリー 1/2株 黒:ワカメ 2g ごま油・中華スープの素 各小さじ1・塩 少々</p> <p>⑥黒:しいたけ 4枚 黄:カットチーズ 小さじ4、味噌 小さじ1 マヨネーズ 大さじ1</p> <p>⑦黄:さつま芋200g、パイン缶(パイン輪切り 2枚、缶汁 1/4)</p> <p>⑧赤:にんじん 1/2本 黒:しらたき 100g 黄:ピーナツ 20g 砂糖 小さじ2、醤油 大さじ1</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>ピーナツ カットチーズ</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①秋の炊き込みおこわ 米をセットし、鮭・きのこ・生姜(千切り)と調味料を入れて炊く。 炊けたら、鮭を取り出し、皮と骨を取り除き、ご飯に混ぜる。</p> <p>②オクラの梅かつお和え オクラをサッと湯がき、小口切り。梅は種を取り、細かくたたく。 刻んだオクラと細かくたたいた梅に、かつお節をかけ、和える。</p> <p>③コロコロステーキ 豚ひき肉に片栗粉とナツメグ入れ、よくこねる。形を作りサイコロ状にし、フライパンで焼く。 玉ねぎをすりおろし、調味料を加え混ぜ合わせ、ステーキを焼いた後のフライパンでソースを作る。 ソースをコロコロステーキにかける。</p> <p>④大豆と足柄茶のコラボ ゆで大豆に片栗粉をまぶし、サラダ油で炒め、調味料をからめる。出来上がった粉足柄茶をふる。</p> <p>⑤ブロッコリーとワカメのナムル ブロッコリーは湯がき、水で戻したワカメと調味料で混ぜ合わせる。</p> <p>⑥しいたけの味噌マヨ焼き しいたけは軸を取る。しいたけの軸を細かく切り、チーズ・味噌・マヨネーズを和える。 和えたものをしいたけのにせ、オーブントースターで約3分位焼く。</p> <p>⑦さつま芋のハワイアン さつま芋の皮をむき、いちょう切りにする。さつま芋・パイン缶(果実と汁)・水を加え煮る。</p> <p>⑧紅白ピーナツ和え にんじん(千切り)としらたきを湯がく。ピーナツを粉状にする。ボールにすべてを入れ、調味料で和える。</p>		

