

**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)	さがみのうぎょうきょうどうくみあい たすけあいそしきせぶんばわーさむかわちくしょくじはん		
組織・グループ名	さがみ農業協同組合助け合い組織セブンパワー寒川地区食事班		
代表者氏名(よみがな)	すがさわ まさこ		
代表者氏名	菅沢 マサ子		
弁当名	まごわやさしい「大事な身体にパワー充電」いいきき弁当	調理日: 2021/9/15	
弁当の対象者	元気な高齢者の方向け		
アピールポイント	会員が生産した農産物や地場産の旬で新鮮な材料と、肉や魚も使ってバランスの良いお弁当にしました。 30品目以上が入ったお弁当を食べて、益々お元気でありますように。		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	① 白:米 3合 黄:油揚げ 4枚 赤:鮭切身 2切れ 赤:梅干し 3個 黒:金ごま 少匙1 緑:大葉 7枚 緑:みょうが梅酢漬け 4個 ほめられ酢 70CC 砂糖 大匙1.5 みりん 大匙1.5 醤油 大匙1.5 ② 黄:大豆 80g 黒:ごぼう 70g 黒:こんにゃく 100g 赤:人参 70g 黒:しいたけ 3枚 緑:昆布 7g 砂糖 大匙2.5 みりん 大匙2 だしの素 大匙1 醤油 大匙2 ③ 黄:ジャガイモ 400g 黄:牛乳 200cc 赤:鮭切身 1切れ 黄:クリームチーズ 80g 黄:枝豆 50g 黄:玉子 1個 白:小麦粉 30g 白:パン粉 30g 塩 少々 コショウ 少々 油(揚げ油) 1ℓ ④ 赤:豚肉 150g 緑:昆布 長さ15cm4枚 赤:竹輪(小) 2本 赤:人参 1/2本 緑:インゲン 6本 黒:かんぴょう 10g 砂糖 大匙2 みりん 大匙3 醤油 大匙3.5 酒 大匙2 酢 大匙1 水 1000cc ⑤ 黄:卵 4個 赤:シラス 60g 緑:小葱 30g 薄口醤油 小匙1/2 砂糖 大匙2 マヨネーズ 小匙2 サラダ油 小匙2 みりん 大匙1 ⑥ 緑:オクラ 8本 赤:梅干し 3個 赤:削り節 5g マヨネーズ 大匙1 塩(茹で用) 少々 ⑦ 黄:さつまい 1本 黒:蜂蜜 大匙1	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 乳 小麦	

	砂糖	大匙2	酢	大匙1.5
	薄口醤油	小匙1	水	400cc
⑧	赤:白身魚	2切れ	黒:カレー粉	大匙1
	白:小麦粉	大匙3	醤油	大匙1
	サラダ油	小匙2		
⑨	赤:ミニトマト	100g	黒:蜂蜜	大匙2
	酢	大匙1		
⑩	赤:とりもも肉	400g	緑:パプリカ(赤)	1/2個
	緑:パプリカ(黄)	1/2個	緑:ピーマン	2個
	緑:玉ねぎ	1/2個	片栗粉	大匙2
	砂糖	大匙1	酢	大匙1
	オイスターソース	大匙1	ケチャップ	大匙1
	塩	少々	コショウ	少々
⑪	黄:かぼちゃ	400g	赤:人参	1/2本
	砂糖	大匙1	みりん	大匙1
	醤油	大匙1		
⑫	赤:はんぺん	大2枚	黄:枝豆	大匙3
	黄:卵	1個	片栗粉	大匙2
	サラダ油	小匙2		
⑬	黄:栗	4粒	赤:小豆缶	100g
	寒天	小匙1	水	150cc

作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① いなり鉄砲
	㊦ 米を炊き、合わせ酢をして冷ます。
	㊧ 油揚げは軽く叩いて長方形の短い辺を切り、口を開けて袋状にする。一度茹でこぼして調味料と煮る。
	㊨ 鮭は焼いてほぐす。梅干しは種を取り、粗く叩く。大葉は細切りにする。みょうが梅酢漬けはみじん切り。
	㊩ ㊦に㊨とごまを混ぜ合わせる。
	㊪ ㊧に㊩を詰めて、3等分に切る。
	② 大豆の五目煮
	㊦ 大豆は洗って鍋に入れ、水10加え一晩おき、中火にかけ茹でる。
	㊧ ごぼう、人参、しいたけ、こんにゃく、昆布は、大豆の大きさに揃えて1cmくらいの角切りにする。
	㊨ 大豆が柔らかくなったら㊧を加え柔らかくなるまで煮る。
	㊩ 砂糖・みりんを加えなじんだら、醤油と塩を加え汁けがなくなるまで煮る。
	③ 牛乳コロッケ
	㊦ ジャガイモの皮をむき、牛乳で煮る。マッシャーでつぶす。
	㊧ 鮭は焼いてほぐす。
	㊨ 枝豆は茹でる。
	㊩ ㊦、㊧、㊨を合わせて、塩・コショウし混ぜる。
	㊪ ㊩を等分に分けて、具の中心にクリームチーズを入れて俵型に整える。
	㊫ ㊪に小麦粉、溶き卵、パン粉を付けて油で揚げる。

④ 豚肉の昆布巻き

- ㊦ 昆布は水洗いし戻す。
- ① かんぴょうは塩でもみ洗いし、柔らかくなるまで煮る。
- ㊧ 人参は竹輪に入る大きさに切って、さっと茹でて竹輪に入れる。インゲンもさっと塩茹でする。
- ② 昆布に豚肉を敷き、㊧をのせて巻き込み、①で3か所止める。
- ㊨ ②を鍋に入れ、水、酒、酢を加えて、昆布が柔らかくなるまで煮る。  
柔らかくなったら、砂糖、みりん、醤油を加え弱火で煮る。

⑤ シラスと分葱の卵焼き

- ㊦ 溶いた卵に細かく切ったネギとシラス、砂糖、薄口醤油、マヨネーズを混ぜ合わせて焼き、切り分ける。

⑥ オクラの梅肉和え

- ㊦ オクラはさっと塩茹でし、2～3等分に切る。。
- ① 梅干しの種を取り、細かく叩き、マヨネーズ、削り節の順で混ぜ合わせる。
- ㊧ ㊦と①を軽く混ぜ合わせる。

⑦ さつま芋の甘露煮

- ㊦ さつま芋を1cmの厚さに切ってあくを抜き、水、砂糖、蜂蜜、薄口醤油、酢の順に入れて煮る。

⑧ 白身魚のカレー味ソテー

- ㊦ 白身魚は食べやすい大きさに切って、醤油で下味をつける。
- ① 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせて、㊦にまぶし、フライパンに油を引いて焼く。

⑨ ミニトマトの蜂蜜漬

- ㊦ トマトのヘタを取り湯剥きし、蜂蜜、酢を混ぜ合わせ漬ける。

⑩ 鶏肉の甘酢炒め

- ㊦ パプリカ、ピーマン、玉ねぎは1cm幅に切って、油で色よく揚げる。
- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り塩コショウをし、片栗粉を両面につけて、フライパンに油を引き焼く。
- ㊧ ①に火が通ったら㊦を合わせて、砂糖、酢、オイスターソース、ケチャップを混ぜ合わせる。

⑪ かぼちゃとニンジンの煮物

- ㊦ かぼちゃは食べ易い大きさに切る。人参は7mmくらいの輪切りにして、ハート方にくり抜く。
- ① 鍋に㊦と、かぶるくいの水を入れて、砂糖、醤油、みりんを入れて煮る。

⑫ はんぺん焼き

- ㊦ はんぺんはみじん切りにする。枝豆は塩ゆでする。
- ① ㊦に卵、片栗粉を混ぜ、食べやすい大きさのハート型に整えて、フライパンに油を引いて焼く。

⑬ 栗と小豆缶のようかん

- ㊦ 鍋に寒天と水を入れて、よく溶かし、火にかけて沸騰させる。
- ① 茹でた栗をむき、3等分に切る。
- ㊧ 火を止めて、㊦に小豆缶を加えて、滑らかになるまで混ぜる。
- ② 流し型に㊧を流し入れ、①を乗せて、冷蔵庫で冷やす。

