

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ぱわーさむかわちく		
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		
代表者氏名(よみがな)	からき よしえ		
代表者氏名	唐木 良枝		
弁当名	まごわやさしい 気分を変えてリフレッシュ弁当	調理月日	9月15日
弁当の対象者	元気な中高年向け		
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。 SDGsなお弁当箱で、行楽気分を感じながら気分転換をして、生き生き・ハツラツと過ごしましょう。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白:米 2.5合	黄:油揚げ 3枚	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 乳 小麦
	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 白:米 2合	黒:金ごま 大匙	
	③ 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	
	④ 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・コショウ 少々	油(揚げ油) 1ℓ	
	⑤ 黄:さつまいも 1本	黒:蜂蜜 大匙1	
	砂糖 大匙2	酢 大匙1.5	
	薄口醤油 小匙1	水 400cc	
	⑥ 黄:ジャガイモ 400g	赤:はんぺん 1枚	
	赤:牛肉(シチュー用) 100g	緑:大葉 4枚	
	赤ワイン 200cc	ビーフシチューの素 2欠片	
	⑦ 白:白玉粉 100g	赤:あんこ 160g	
	水 100ml		
	⑧ 黄:かぼちゃ 400g	砂糖 大匙1	
	みりん 大匙1	醤油 大匙1	
	⑨ 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		

⑩	赤:はんぺん	大2枚	緑:ひじき	15g
	赤:人参	30g	緑:しいたけ	3枚
	黒:蜂蜜	小匙1	みりん	小匙1
	醤油	大匙1/2	水	150cc
	片栗粉	大匙1	サラダ油	適宜
⑪	赤:豚肉	150g	緑:昆布	戻した長さ・幅15cm2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
⑫	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		
⑬	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
⑭	緑:ズッキーニ	小1本	赤:粉チーズ	20g
	黒:なすソース	小匙8	赤:ミニトマト蜂蜜漬	8個
	(黒:青なす、緑:玉ねぎ、赤:アンチョビ、緑:大葉、塩、酢、オリーブオイル)			
	オリーブオイル	適宜		

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 おにぎり
 - ㊦ 焚いたご飯を俵型に軽く握り、ゴマを振る。
- ③ 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。
- ④ 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。

⑤ 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。

⑥ トロトロ肉のじゃがいも包み焼き

㊦ ジャがいもは皮をむき一口大に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。

① 牛肉は赤ワインに漬け込み、圧力鍋で柔らかくなるまで煮て、更にビーフシチューの素を入れて煮込む。

㊦ はんぺんは大きめのみじん切りにして、㊦と混ぜ合わせる。

① ㊦を等分にして丸め、中に①を包み込んで小判型に整え大葉で挟む。

㊦ プライパンに油を引き、両面を焼き上げる。

⑦ 白玉あんこ

㊦ 白玉粉に水を加え、耳たぶの硬さになるよう混ぜ合わせ一口大に丸め、沸騰したお湯に入れて茹でる。

① 白玉が浮き上がって1分ほど茹でたら、冷水にとる。

㊦ 水気を取ってあんこを混ぜる。

⑧ かぼちゃの煮物

㊦ かぼちゃは食べ易い大きさに切る。

① 鍋に㊦と、かぶるくらいの水を入れて、砂糖、醤油、みりんを入れて煮る。

⑨ 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、食べやすい大きさに整えて、フライパンに油を引いて両面を焼く。

⑩ 五目煮入りはんぺん焼き

㊦ ひじきは水で戻し流水で洗い水を切る。

① 人参、しいたけはみじん切りにし、㊦と水、蜂蜜、みりん、醤油を加えて煮る。

㊦ はんぺんはみじん切りにし、粗く練り合わせる。

① ㊦に①と片栗粉を混ぜ、小さめに等分し丸め、平らに整えて、フライパンに油を引いて両面を焼く。

⑪ 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。

① 昆布に豚肉を敷き、㊦をのせて巻き込み、①で4か所止める。

㊦ ①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。

⑫ 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両面を焼く。

⑬ 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。

⑭ ズッキーニのなすソース乗せ

- ㊦ ズッキーニは2cmの輪切りにし、中を薄くくり抜く。
- ㊩ オリーブオイルを引いたフライパンに㊦を入れて柔らかくなるまで焼く。
- ㊧ ㊩になすソースを乗せ、粉チーズをふりかけてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ㊨ ㊧にミニトマトの蜂蜜漬けを乗せる。

〈なす〉ソース

- ㊦ ナスは皮を粗く剥きみじん切りにして、電子レンジにかけ、柔らかくする。
- ㊩ アンチョビと大葉とニンニクはみじん切りにし、鷹の爪は細い輪切りにする。
- ㊧ フライパンにオリーブオイルをひき、㊦と㊩を入れ炒め、酢、塩、コショウで味を整える。

