

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)	じえいえいさがみさわやかくらぶさむかわちく		
組織・グループ名	JAさがみさわやか倶楽部寒川地区		
代表者氏名(よみがな)	なかじま ひろこ		
代表者氏名	中島 博子		
弁当名	まごわやさしい「元気が盛りモリ弁当」	調理日: 2021/9/15	
弁当の対象者	壮年から元気な高齢者向け		
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を無駄なく大切に使い、肉や魚の入ったバランスの良いお弁当にしました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白:米 2合 赤:鮭切身 2切れ 黒:金ごま 少匙1 緑:みょうが梅酢漬け 4個 砂糖 大匙1.5 醤油 大匙1.5 ② 白:米 2合 ③ 黄:かぼちゃ 400g 砂糖 大匙1 醤油 大匙1 ④ 黄:大豆 80g 黒:こんにゃく 100g 黒:しいたけ 3枚 砂糖 大匙2.5 だしの素 大匙1 ⑤ 赤:とりもも肉 400g 緑:パプリカ(黄) 1/2個 緑:玉ねぎ 1/2個 砂糖 大匙1 オイスターソース 大匙1 ⑥ 緑:ズッキーニ 小1本 オリーブオイル 適宜 黒:なすソース 小匙8 (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) 黒:ナス 大4個 緑:大葉 10枚 酢 50cc 塩・コショウ 少々 みりん 大匙1 ⑦ 緑:オクラ 8本 赤:削り節 5g 塩(茹で用) 少々	黄:油揚げ 4枚 赤:梅干し 3個 緑:大葉 7枚 ほめられ酢 70CC みりん 大匙1.5 黒:金ごま 大匙 赤:人参 1/2本 みりん 大匙1 黒:ごぼう 70g 赤:人参 70g 緑:昆布 7g みりん 大匙2 醤油 大匙2 緑:パプリカ(赤) 1/2個 緑:ピーマン 2個 片栗粉 大匙2 酢 大匙1 ケチャップ 大匙1 赤:粉チーズ 20g 赤:ミニトマト蜂蜜漬け 8個 赤:アンチョビ 小1缶 緑:鷹の爪 適量 緑:ニンニク 3欠片 オリーブオイル大匙2 赤:梅干し 3個 マヨネーズ 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

⑧	黄:卵	4個	黄:麦みそ	大匙3
	黄:ヨーグルト	大匙1	みりん	大匙1
⑨	赤:鶏ひき肉	150g	緑:昆布	15cm2枚~4枚
	赤:人参	1/3本	緑:インゲン	4本
	黄:とうもろこし	大匙3	黄:高野豆腐	15g
	黒:かんぴょう	10g	みりん	大匙3
	砂糖	大匙2	酒	大匙2
	醤油	大匙3.5	水	1000cc
	酢	大匙1	(下味)薄口醬油	小匙1
	(下味)酒	小匙1		
⑩	赤:サバ味噌煮缶	1個	緑:発酵タマネギ	大匙3
	緑:大葉	6枚	パン粉	大匙3
	サラダ油	大匙1	衣用パン粉	適宜
⑪	緑:冬瓜	300g	赤:竹輪	小2本
	赤:カニカマ	3本	水	300cc
	昆布だし	小匙1	みりん	小匙1
	薄口醤油	小匙1		
⑫	黄:ジャガイモ	400g	黄:牛乳	200cc
	赤:鮭切身	1切れ	黄:クリームチ	80g
	黄:枝豆	50g	黄:玉子	1個
	白:小麦粉	30g	白:パン粉	30g
	塩・コンヨー	少々	油(揚げ油)	1ℓ
⑬	赤:豚バラ肉	200g	緑:梨	1個
	塩・コンヨー	少々	サラダ油	大迫1
	(梨のたれ)			
	緑:梨	1/2個	緑:玉ねぎ	1/2個
	緑:ニンニク	1欠片	黒:生姜	20g
	黒:蜂蜜	大匙2	醤油	200cc
	砂糖	60g	赤ワイン	100cc
	みそ	小匙1		
⑭	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
⑮	赤:梅(梅酒用)	4個	黒:蜂蜜	大匙2
	粉寒天	4g	梅シロップ	大匙5
	水	500cc	砂糖	
	(梅酒の梅甘露煮)			
	梅酒の梅	250g	水	250cc
	砂糖	125g		

作り方

- ① 五目いなり
 - ㊦ 米を炊き、合わせ酢をして冷ます。
 - ① 油揚げは軽く叩いて稲荷寿司の要領で2等分に切り、口を開ける。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する。
 - ① ㊦に㊦とごまを混ぜ合わせる。
 - ㊦ ①に①を詰める。
- ② おにぎり
 - ㊦ 炊いたご飯を俵型に軽く握り、ゴマを振る。
- ③ 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、かぶるくらいの水を入れて、砂糖、醤油、みりんを入れて煮る。
- ④ 大豆の五目煮
 - ㊦ 大豆は洗って鍋に入れ、水1ℓ加え一晩おき、中火にかけ茹でる。
 - ① 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①を加え柔らかくなるまで煮る。
 - ① 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。
- ⑤ 鶏肉のケチャップ炒め
 - ㊦ 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。
- ⑥ 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。
 - ① 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。
 - ㊦ ①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。
 - ① ㊦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。
 - ① 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①を入れ炒め、酢、塩、コショウで味を整える。
- ⑦ 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。
- ⑧ 調味玉子(麦みそ風味)
 - ㊦ 保存パックにみそとヨーグルト、みりんを入れなじませる。
 - ① 卵を半熟に茹で、殻をむき㊦に漬け込む。

(切り方、調理手順等
につき、箇条書き)

⑨ 鶏ひき肉の昆布巻き

- ㊦ 昆布は水洗いし戻す。
- ㊧ かんぴょうは塩でもみ洗いし、柔らかくなるまで煮る。
- ㊨ 人参とインゲンはさっと塩茹でし、とうもろこしの大きさに揃えて切る。
- ㊩ 鶏ひき肉に、薄口醤油と酒と高野豆腐をすりおろして混ぜ合わせ、㊦を加えて更に混ぜ合わせる。
- ㊪ 昆布に㊩をのせて巻き込み、㊧で3か所止める。
- ㊫ ㊪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。

⑩ サバ缶のメンチ風

- ㊦ 大葉は大きめのみじん切りにする。
- ㊧ サバは汁気を切り、身をほぐし、発酵タマネギとパン粉、㊦を混ぜて練る。
- ㊨ ㊧を小さめの小判型に整えて、パン粉を薄くまぶし、フライパンにサラダ油を引いて両面を焼く。

⑪ 冬瓜の煮物

- ㊦ 冬瓜は皮をむきワタを取り、一口大に切って、軽く下茹でする。
- ㊧ 竹輪は、5cm幅の斜め切りにする。カニカマは4等分に切る。
- ㊨ 鍋に㊦と㊧、水、昆布だし、みりん、薄口醤油を入れて煮る。

⑫ 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・コンショウし混ぜる。
- ㊪ ㊩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。

⑬ 梨の豚肉巻き

- ㊦ 梨、玉ねぎ、ニンニク、生姜をすりおろし鍋に入れ、赤ワイン、醤油、砂糖、味噌、蜂蜜を合わせて、混ぜながら煮立てる。
- ㊧ 梨は皮をむき、8等分のくし形に切る。
- ㊨ ㊧を豚バラ肉で巻き、フライパンに油をひいて中火で焼き、肉に火が通るまで両面をこんがり焼く。
- ㊩ ㊨に㊦をかけて、味を調える。

⑭ 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、みりん、薄口醤油、マヨネーズを混ぜ合わせて焼き、切り分ける。

⑮ 梅寒天

- ㊦ 梅酒の梅を鍋に入れ、水を入れて煮る。梅がふっくらして柔らかくなったら砂糖を加えて煮詰める。
- ㊧ 別の鍋に寒天と水を入れて、よく溶かし、火にかけて沸騰させて火を止める。
- ㊨ ㊧に蜂蜜、梅シロップを加えて混ぜる。
- ㊩ 流し型、またはカップに㊦を入れて、㊨を流し込み冷蔵庫で冷やす。

