

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	長野県		
JA名	JAみなみ信州 阿南支所		
組織・グループ名(よみがな)	よいしょのかい		
組織・グループ名	よい食の会		
代表者氏名(よみがな)	はやし しげこ		
代表者氏名	林 成子		
弁当名	彩り弁当	調理月日	2021年8月2日
弁当の対象者	団塊世代		
アピールポイント	今だからこそ、目で楽しみ、舌で味わい笑顔で乗り越えるパワーを タンパク質と自分たちで育てた野菜をどうぞ召し上がれ		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白:鶏ひき肉 400g、緑:青じそ 20枚、白:ねぎ 3本、黄:卵 2個、塩こしょう 適量、 パン粉 3/4カップ、サラダ油 少量、しょうゆ 大2</p> <p>②緑:グリーンアスパラ 大8本、赤:豚もも薄切り肉 240g、小麦粉 適量、 しょうゆ、みりん、酒 各小さじ4、サラダ油 大1/2</p> <p>③白:白はんぺん 120g、赤:人参 60g、黄:玉ねぎ 65g、黒:ごぼう 30g、 しょうゆ 15g、片栗粉 38g、黄:卵 77g</p> <p>④黄:卵 2個、緑:万能ねぎ 2本、赤: たらこ 30g、 砂糖 小2、みりん 小1、サラダ油 少々</p> <p>⑤白:高野豆腐 2枚、黒:しいたけ 4個、赤:人参 80g、緑:ささげ 40g だし汁 400ml、砂糖 大2、みりん 大2、しょうゆ 小2/3、塩 1/2</p> <p>⑥黄:かぼちゃ 1/8個、黒:なす 1本、緑:ゴーヤ 1/4本、赤:パプリカ 1/2個、白:れんこん 3cm 浸し汁(1番だし 300ml、濃口しょうゆ 50ml、酒 50ml)、油 適宜</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>卵 小麦粉</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①青じそつくね</p> <p>1) 青じそ、ねぎはみじん切りにする。卵は溶きほぐす。 2) ボウルに鶏ひき肉、1、塩、こしょう、パン粉を入れてよく練る。 3) 2を直径3cmほどの平丸形にし、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼き、最後にしょうゆを回しいれる</p> <p>②グリーンアスパラの豚肉巻き</p> <p>1) アスパラはかたい皮をピーラーでむき、1本ずつ豚肉1枚で覆うように巻き、小麦粉をまぶす。 2) フライパンにサラダ油を中火で熱し、1の巻き終わりを下にして並べ、ふたをして2分ほど時々転がしながら焼き、合わせた調味料を加えて煮からめる。食べやすく切る。</p> <p>③サツマ揚げ</p> <p>1) 人参、玉ねぎ、ごぼうはみじん切りにする。 2) はんぺんと1と調味料を一緒にもんで混ぜる。たまごを入れて混ぜ、油に揚げる。</p>		

④ねぎたらこ卵焼き

- 1) 万能ねぎは小口切り、たらこは薄皮を除いてあらほぐす。溶いた卵に万能ねぎ、たらこ、調味料を混ぜる。
- 2) 卵焼き用のフライパンにサラダ油を中火で熱し、1の1/2量を流し入れ、全体に広げる。半熟状になったら手前から巻き、残りの1を焼けた卵の下に流し入れ、同様に焼く。同じようにして、もう一巻き。
- 3) ペーパータオルに包んで冷まし、食べやすく切る。

⑤高野豆腐の含め煮

- 1) 高野豆腐を湯戻しし、一口大に切る。人参、ささがを一口大に切る。
- 2) 鍋に調味料を入れて火にかける。
- 3) 沸騰したら中火にして、高野豆腐、しいたけ、人参を入れ煮汁が少なく残る程度まで煮る。ささがを入れる。

⑥夏野菜の冷やし

- 1) かぼちゃは形よく一口大に切り分け、皮をまだらに剥いて5分ほど蒸す。なすは一口大に切って、隠し包丁を入れる。ゴーヤは厚さ2cmの輪切りにし、種をくりぬく。赤パプリカは種を取り、短冊に切る。れんこんは一口大の乱切りにし、酢水でサッと茹でる。
- 2) 1の材料を水切りし、180°Cに熱した油でからりと揚げ、よく油切りをしておく。
- 3) 浸し汁を煮立ててからボウルに移し、揚げた野菜を熱いうちに入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。

⑦香の物(漬物、しそ巻き)・添え物(ミニトマト)

