

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佐久浅間		
組織・グループ名(よみがな)	たすけあいのかい は一とけあしらかば		
組織・グループ名	助け合いの会 ハートケアしらかば		
代表者氏名(よみがな)	ときだ ようこ		
代表者氏名	常田 洋子		
弁当名	ひまわり弁当(元気で笑顔)	調理月日	8月18日
弁当の対象者	元気な中高年者向け		
アピールポイント	生活習慣病予防の為、バランスの良い食事(少しづつでも多種類食べる)、地産地消		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白:白米1.5合 赤:人参、梅、鮭2切れ 黒:しいたけ、黒のり少々 黄:卵少々 赤:梅 緑:きゅうり 調味料:らっきよ酢、だいが味、水</p> <p>②黄:卵3個 緑:えだ豆少々 調味料:みりん、塩、こしょう</p> <p>③黒:生昆布(またはカットワカメ)、しいたけ 緑:インゲン 赤:人参、こんにゃく …各適量 白:高や豆腐 調味料:だいが味60cc、水100cc</p> <p>④黒:ひじき10g 赤:人参 調味料:みりん、醤油、さとう …適量</p> <p>⑤緑:ゴーヤ、きゅうり 黄:パプリカ 赤:赤パプリカ 白:玉ねぎ … 各適量 調味料:らっきよ酢100cc</p> <p>⑥白:白身の魚4切れ 緑:レタス 調味料:塩 少々</p> <p>⑦黒:なす2ヶ 緑:青じそ 調味料:おみそ、みりん、醤油、こうじ、油 … 各少々</p> <p>⑧赤:人参、桜エビ 白:玉ねぎ 緑:アスパラガス 黒:青じその実の塩漬 調味料:油、片栗粉、てんぷら粉 … 各適量</p> <p>⑨黒:ブルーーン 緑:キュウイ 赤、黄:ミニトマト … 各1ヶづつ</p> <p>⑩黄:坊ちゃんカボチャ 1ヶ</p> <p>⑪黒:漬物 赤:梅酢で付けた長イモ</p> <p>⑫緑:青じそ、レタス、パセリ、ブロッコリー</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</p> <p>えび</p>
作り方	<p>①てまりずし</p> <p style="text-align: right;">炊けたご飯にらっきよ酢で酢飯にする。小鉢にラップをひき、梅を中心に具を並べる。 (きゅうり、しいたけ、鮭、人参、油アゲ、卵焼きを千切りにして)酢飯を乗せ、ラップで包む。 白いご飯は海苔で上にメッセージを!</p>		

(切り方、調理手順等につき、箇条書き)

②卵焼き	卵をとき、塩、こしょう、みりんを少々入れ、フライパンで3回～4回に分け巻いていく。 間にゆでた枝豆を入れる。すだれで形を整える
③煮物	こんにゃく、油アゲを湯どおして、しいたけ、人参、生昆布(又はカットわかめ)高や豆腐をもどし、 だいご味で煮る
④ひじきの煮物	ひじきをもどし、こんにゃく、人参、油アゲ、大豆の水煮(保存食)をしょう油、砂糖、みりん で煮る。
⑤ピクルス	ゴーヤ、きゅうり、パプリカ(赤・黄)、玉ねぎを切ってらっきょう酢であえる。
⑥魚の塩焼き	白身の魚(タラ)を塩焼きして身をほぐし、湯どおしたレタスで包む。 上にさんしょう、小魚の佃煮(保存食)を飾る。
⑦鶏肉とナスのみそいため	鶏むね肉にしょう油、こうじ(又は塩こうじ)をからめ、油で上下焼き。 青ジソで巻き、おみそ2、みりん1でからめる。 ナスも表面を格子状にすじを入れ、青ジソではさみ、油でおみそ、みりん焼く
⑧野菜のかき揚げ	桜エビ、人参、ジャガイモ、玉ねぎ、ゴボウ、アスパラガス(ネギでもよい)を細切りにして、 青ジソの実の塩漬け(保存食)を入れ、片栗粉をまぶして、てんぷら粉で揚げる。
⑨果物	プルーン、ミニトマト、キュウイをきり飾る。
⑩レアチーズケーキ (18cmのケーキ1ヶ分)を分け入れる	(1)・坊ちゃんかぼちゃ(300g)をゆでる。 (2)・ゼラチン大さじ4を水(10g)でふやかす。 (3)・かぼちゃをつぶし、レモン汁(酢50ccでもよい)を入れなめらかにする (4)・牛乳(100cc)をあたたため、ゼラチン、砂糖(80g)、生クリーム(200cc)の順に加える (5)・型にラップを敷き、(4)(3)を合わせ入れる。 (6)・冷蔵庫で冷やす
⑪漬物	長イモの梅酢漬、キュウリとゴマと塩昆布の佃煮、ナスのからし漬(保存食)
⑫生野菜	材料の下敷きに、レタス、ブロッコリー、パセリ、青ジソで整える。

※(保存食)と記載している物は、手作りのものを利用しています。

