

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色を食べて違者が一番」部門】

| | | | |
|--------------------------------|---|------|---|
| 都道府県名 | 長野県 | | |
| JA名 | 上伊那 | | |
| 組織・グループ名(よみがな) | じえいえいかみいななんぶしすたーず | | |
| 組織・グループ名 | JA上伊那南部シスターズ | | |
| 代表者氏名(よみがな) | からさわ りえ | | |
| 代表者氏名 | 唐澤 理恵 | | |
| 弁当名 | キラ☆100歳彩り弁当 | 調理月日 | 2021.7.27 |
| 弁当の対象者 | 家族みんなで | | |
| アピールポイント | 地元で採れるたくさん野菜や食材が入った彩りキラ☆と弁当 家族そろっていっぱい食べて、みんなの笑顔がキラ☆となるように…！ | | |
| 使用食材量 (4人前の食材名とその量) | <p>① 白ごはんと赤カリカリ梅のせ 白:米 2合 赤:カリカリ梅 10個</p> <p>② 焼き鮭の炊き込みご飯 白:米 2合 赤:甘塩サケ 2切れ 黒:しめじ 1パック A調味料 酒大2・しょうゆ大2 サラダ油 適量</p> <p>③ 甘塩サケとエリンギの和風焼き 赤:甘塩サケ 4切れ 黒:エリンギ 200g(1パック) 赤・黄:ミニトマト 12個 緑:カイワレダイコン 適量 オリーブオイル 適量 A調味料: オリーブオイル大2、しょうゆ大1+1/2、和風だしの素(顆粒)小1</p> <p>④ 豚肉ときくらげの卵炒め 黒:きくらげ 10g 赤:豚薄切り肉 100g しょうゆ 小1 酒 小1 片栗粉 小1 緑:長ねぎ 1/2本 黄:卵 2個 塩 小1/5 しょうが1かけ A調味料: しょうゆ大1、酒大1/2 植物油 大さじ2+大さじ1</p> <p>⑤ バブリカと鶏肉のオイスターソース甘酢炒め 赤・黄:バブリカ 各1個 赤:鶏もも肉 2枚 塩 小さじ1/2 薄力粉 適量 ごま油 適量 A調味料 オイスターソース大2・みりん大2・米酢大2・ハチミツ小2</p> <p>⑥ ゴマゴマ肉だんご 赤:鶏ひき肉 100g 白:麩 5g 塩 2g こしょう 少々 黒・白ごま 適量 揚げ油 適量 A調味料 酒大1・黄:しょうが(みじん切り)小1・緑:ねぎ(みじん切り)1/4本 黄:卵1/2個・片栗粉小2</p> <p>⑦ ひじきと切り干し大根の健康サラダ 切り干し大根 15g 黒:長ひじき 10g 白:油あげ 1枚 緑:枝豆 40g 赤:ニンジン 20g A調味料 ACらっきよ酢大2・だいご味大1・ごま油大1</p> <p>⑧ コーンの変わり種巾着 白:油揚げ 4枚 赤:鶏ひき肉 250g 黄:コーン缶(小) 1個 白:えのき(みじん切り)50g 白:玉ねぎ(みじん切り) 小1/2 鯉節 3g A調味料: 鯉節3g、しょうゆ小2、砂糖小1、ごま油小1、しょうが(すりおろし)少々 しょうが(すりおろし)少々、水大1</p> <p>⑨ かぼちゃサラダの薄焼き卵焼き 黄:かぼちゃ 400g 黄:とうもろこし(ゆで)大4 マヨネーズ 大4 塩 少々 こしょう 少々 A調味料 黄:卵 4個・だし醤油小2・水小2</p> <p>⑩ 牛乳かん〜キウイフルーツのせ〜 粉寒天 4g 水 400ml 白:牛乳 200ml 砂糖 60g 緑:キウイフルーツ 1個</p> | | <p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 乳 小麦 ごま キウイフルーツ さけ 鶏肉 豚肉 大豆</p> <p><small>※ハチミツは糖未測には与えない。</small></p> |
| 作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き) | <p>① 白ごはんと赤カリカリ梅のせ 1.米を炊く。 2.カリカリ梅は種をとり荒みじん切りにする。 3.容器に丸く盛り付け真ん中に赤カリカリ梅をのせる。</p> <p>② 焼き鮭の炊き込みご飯 1.米は洗い30分水につけざるに上げる。しめじをほぐす。 2.フライパンにサラダ油小さじ1を熱しサケを両面こんがり焼き取り出す。 3.フライパンをさっと洗い米と水2カップ、Aを加えてさっと混ぜる。 1・2のしめじとサケのをせ、ふたをして中火にかける。煮立ったら弱火で15分加熱し、火を止めて10分蒸らす。ふたを取り、サケの皮と骨を取り除き全体を混ぜる。</p> <p>③ 甘塩サケとエリンギの和風焼き 1.サケは皮付きのまま2等分に、エリンギは食べやすい大きさ、カイワレダイコンは2センチの長さそれぞれ切る。ミニトマトはへたを除き、Aを混ぜておく。オーブンを200℃に予熱をする。 2.耐熱ガラス容器の底と側面にオリーブオイル適量を薄くぬり、サケ・エリンギ・ミニトマトを形よく並べ、Aを回しかける。 3.2を天パンにのせ、オーブンを15分焼き、カイワレダイコンをちらす。</p> | | |

| | |
|---------------------------------------|---|
| <p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、簡条書き)</p> | <p>① 白ごはんと赤カリカリ梅のせ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.米を炊く。 2.カリカリ梅は種をとり荒みじん切りにする。 3.容器に丸く盛り付け真ん中に赤カリカリ梅をのせる。 <p>② 焼き鮭の炊き込みご飯</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.米は洗い30分水につけざるに上げる。しめじをほぐす。 2.フライパンにサラダ油小さじ1を熱しサケを両面こんがり焼き取り出す。 3.フライパンをさっと洗い米と水2カップ、Aを加えてさっと混ぜる。 <ol style="list-style-type: none"> 1・2のしめじとサケをのせ、ふたをして中火にかける。煮立ったら弱火で15分加熱し、火を止めて10分蒸らす。ふたを取り、サケの皮と骨を取り除き全体を混ぜる。 <p>③ 甘塩サケとエリンギの和風焼き</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.サケは皮付きのまま2等分に、エリンギは食べやすい大きさ、カワイレダイコンは2センチの長さそれぞれ切る。ミニマトはへたを除き、Aを混ぜておく。オーブンを200℃に予熱をする。 2.耐熱ガラス容器の底と側面にオリーブオイル適量を薄くぬり、サケ・エリンギ・ミニマトを形よく並べ、Aを回しかける。 3.2を天パンにのせ、オーブンで15分焼き、カワイレダイコンをちらす。 |
| <p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、簡条書き)</p> | <p>④ 豚肉ときくらげの卵炒め</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.肉を食べやすい大きさに切り、しょうゆ・酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。 きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。 2.長ねぎは斜め切り、しょうがは薄切りに切る。 3.卵を割り、その中に塩を加えて混ぜる。鍋を強火にかけ油大さじ2をよく熱し、溶き卵を流し込む。強火のまま全体を混ぜてふんわりとしてきたら取り出す。 4.同じ鍋に残りの油を熱し、2を炒め香りが出たら1の肉を加えて炒める。 5.肉の色が変わったらきくらげを加えて全体を混ぜ、Aを加えて炒める。 6.最後に3の卵を加え、全体を混ぜたら火を止める。 <p>⑤ パプリカと鶏肉のオイスターソース甘酢炒め</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.パプリカは乱切りに鶏肉は一口大に切り、塩をもみこんで薄力粉をまぶす。 2.フライパンにごま油を熱し、1の鶏肉を皮目から焼く。こんがり焼き色がついたらひっくり返し、反対面をさっと焼く。 3.パプリカを入れて混ぜ、合わせたAを入れ、全体にからめながら炒め合わせる。 <p>⑥ ゴマゴマ肉だんご</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ポウルに鶏ひき肉・塩・こしょうを加えて粘りが出るまで混ぜ、Aを加え、麩を手で崩しながら加えてよく混ぜる。 2.1を一口大に丸めて黒・白ごまを前面に混ぜてまぶし、中温(170℃)に熱した油揚げに入れ、転がしながら色よく揚げろ。 <p>⑦ ひじきと切り干し大根の健康サラダ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.切り干し大根を水で10分戻してしっかりと絞って2センチくらいにざく切り。 2.長ひじきを水で10分戻して水気をしっかりと絞って2センチくらいにざく切り。 3.人参は千切りにする。 4.1・2・3をサッとゆでて冷まし、水気をしっかり切る。 5.油揚げをフライパンかオーブントースターでカリッと焼いて千切り。 6.Aの調味料を合わせてドレッシングを作り和える。 <p>⑧ コーンの変り種巾着</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.油揚げは菜箸を当てておし転がし、半分に切って袋状に開く。 2.ボールにひき肉とAの調味料を入れ良く練り混ぜ、コーン・えのき・玉ねぎを加えてさらに混ぜる。 3.2を4等分にして1につめ、楊枝で袋の口を縫うようにしてとめる。 4.耐熱皿に3を並べ、水大さじ1(分量外)をふりかけ、ふわっとラップをして600wのレンジで7分くらい加熱する。 <p>⑨ かぼちゃサラダの薄焼き卵焼き</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.かぼちゃはワタと種を取り除き、皮はつけたまま一口大に切り耐熱皿に並べてラップをかけレンジで4分加熱する。箸をさしてかたければもう2分加熱する。トウモロコシをゆで実をほぐして少し刻む。 2.かぼちゃをボールに移し、おたまの背でつぶす。1のゆでトウモロコシを入れ、粗熱が取れたらマヨネーズ・塩・こしょうを入れて全体を混ぜ、味を調える。 3.Aを混ぜ合わせ、フライパンで薄焼き卵を2枚作る。 4.まな板の上に薄焼き卵1枚を広げ、手前1/3にかぼちゃサラダ半分を横長に乗せる。 5.手前の薄焼き卵をかぼちゃサラダの上に被せて、くるくると丸める。 6.一口大に切って立てて盛り付ける。 <p>⑩ 牛乳かん〜キウイフルーツのせ〜</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.キウイフルーツの皮をむき、いちょう切りにする。 2.鍋に水と寒天を入れ火にかけ、かき混ぜながら約2分間沸騰させて煮溶かす。 3.砂糖を加えて溶かし、火を止め、牛乳を加えて混ぜ合わせる。 4.2を型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 5.固まった牛乳かんの上に1のキウイフルーツをのせる。 |

