

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	三重県		
JA名	JAみえなか		
組織・グループ名(よみがな)	ふれあいのさとつじわら		
組織・グループ名	ふれあいの里つじわら		
代表者氏名(よみがな)	ふくやま ひろたか		
代表者氏名	福山 浩隆		
弁当名	よばれてんか弁当 (方言でお召し上がりくださいの意味)	調理月日	R3. 6.21(月)
弁当の対象者	働き盛りの老若男女!		
アピールポイント	<p>男2人・女2人のデイの介護職員で作りました。</p> <p>全て地産地消にこだわりました。今回でコンテストが最後という事なので、松阪肉(こま切れ)でおにぎりを作りました。</p> <p>素材の味を生かし、後から醤油等を使わなくてもいいように牛乳や梅肉・薬味を使いました。</p> <p>コショウは塩分のない白コショウを使いました。</p> <p>煮物には牛乳や干し椎茸の戻し汁で出汁を取り十分満足する味付になり減塩効果。</p> <p>ポテトサラダもマヨネーズの量を控えるために、べんり酢を使いました。かなりの評判をよびました。</p>		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	<p>①まき寿司</p>  <ul style="list-style-type: none"> (白)米1合 (黒)焼海苔2枚 (赤)ウインナー4本・人参1/4本 (黄)卵2個 (緑)いんげん8本 <p>油</p> <p>②肉おにぎり</p>  <ul style="list-style-type: none"> (白)米1合・ごま適量 (黒)牛コマ切れ肉8枚 <p>焼肉のたれ</p> <p>③鮭の梅肉挟み</p>  <ul style="list-style-type: none"> (白)とろけるチーズ (赤)生鮭2切・梅肉適量 (緑)サニーレタス4枚 <p>(小麦粉適量・卵・パン粉適量・油)</p> <p>④焼きそば</p>  <ul style="list-style-type: none"> (黒)麺1袋 (緑)ピーマン1個 (赤)人参1/2本 <p>ソース少々・白コショウ少々</p> <p>⑤かぼちゃの煮物</p>  <ul style="list-style-type: none"> (黄)小1/2個 <p>水180ml・牛乳50ml・めんつゆ小さじ1</p> <p>⑥炊き合わせ</p>  <ul style="list-style-type: none"> (黒)干し椎茸4枚 (白)こうや豆腐4個 (赤)人参1/4本 <p>めんつゆ大さじ1・牛乳90ml・水300ml</p> <p>⑦ポテトサラダ</p>  <ul style="list-style-type: none"> (白)じゃがいも中2個・大豆適量 (黒)黒大豆適量 (緑)きゅうり1本・ブロッコリー4房 (赤)人参1/3本・ミョウガ3本 <p>べんり酢適量・白コショウ・マヨネーズ大さじ1・ねり柚子少々</p> <p>⑧おから</p>  <ul style="list-style-type: none"> (白)おから100g・水煮大豆適量 (黒)干し椎茸 (緑)ネギ少々 (赤)人参1/4本 <p>めんつゆ適量・砂糖少々</p> <p>⑨みかんゼリー</p>  <ul style="list-style-type: none"> (黄)みかんジュース200ml <p>寒天2g・グラニュー糖40g</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 小麦粉・牛乳・大豆</p>	

作り方

(切り方、調理手順等
につき、箇条書き)

①まき寿司

- A: 焼海苔は1枚を1/3に細長くカットする。
- B: 薄焼き卵焼きの上に赤ウインナーをチュウリップの形にカットしたのをのせて巻く。
- C: 海苔にご飯をのせその上にAと湯がいたいんげんをのせて巻く。
- D: 焼海苔の真中より右側に御飯をのせ焼き卵、その左横に御飯をのせて人参を置き両端の海苔を合わせら。ラップで四角く握り半分にカットする。

②肉おにぎり

- A: 肉をフライパンで焼き焼肉のたれを絡める。
- B: ラップにごはんをのせ、上にAをのせ握る。

③鮭の梅肉挟み

- A: 生鮭を洗い水分をふき取り、一切れを4つにカットする(8個できる)
- B: 一切れにとろけるチーズと梅肉を入れもう一切れで挟みフライにする。
- C: フライパンで焼いていく。

④焼きそば

- A: ピーマンと人参をせん切りにする。
- B: フライパンに油をひきAと麺を入れ炒め、少量の水を入れ再度白コショウとソースを入れて炒める。

⑤かぼちゃの煮物

- A: かぼちゃをカットし水と牛乳・めんつゆで煮る。
- B: 煮汁が少なくなってきたら、火を止めてふろふき状態にする。

⑥炊き合わせ

- A: 干し椎茸とこうや豆腐を牛乳で戻す。
- B: 人参を花形に4枚カットする。
- C: 鍋に水を入れAとBを入れにる。ふつふつしてきたら、めんつゆを入れ煮る。
- Aの戻し汁を使う。

⑦ポテトサラダ

- A: ジャガイモをレンジで加熱。ブロッコリーと人参はレンジで1分加熱。
- B: きゅうりは、薄切りにしてビニール袋に入れて塩を入れ揉んでしばらく置き、ザルに上げ水で洗いシッカリ絞る。
- C: ミウガは半分に切り斜め細切りにする。
- D: ポウルにA・B・Cと大豆を入れ和える。べんり酢・白コショウ・ねり柚子・マヨネーズを入れて再度和える。

⑧おから

- A: 干し椎茸を200mlの水で戻す。
- B: あたためたフライパンにカットした戻し椎茸・人参・水煮大豆を入れて炒め、火が通ったら、おからを入れ炒める。
- C: BにAの戻し汁・めんつゆ・砂糖を入れて、焦がさないように水分が飛ばまで炒める。
- D: 最後に、小口切りネギを入れて混ぜる。

⑨みかんゼリー

- A: 鍋にみかんジュースを入れ寒天を入れてよく混ぜる。
- B: 中火にかけて混ぜながら寒天を溶かし、ふつふつしてきたら弱火にして1分加熱。
- C: グラニュー糖を加え、さらに加熱しながら混ぜ溶かす。
- D: 完全に溶けたら型に流し入れ、固まったらカットする。

