

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	大阪府		
JA名	JA茨木市		
組織・グループ名(よみがな)	てとてのかいおーじーかい		
組織・グループ名	手とての会OG会		
代表者氏名(よみがな)	いちばら けいこ		
代表者氏名	市原 恵子		
弁当名	優しさいっぱい、愛情たっぷり100歳弁当	調理月日	令和3年7月30日
弁当の対象者	子どもから高齢者まで		
アピールポイント	野菜は、もみ殻たい肥で土作りをし、愛情たっぷりに育てた自家製採れたての野菜だけを使用しました。野菜本来の味を感じる優しい味付けにしています。暑い夏にでも食べやすく、それでいて5色で栄養バランスを考えた愛情たっぷりのお弁当です。介護ヘルパーをしていたメンバーが笑顔いっぱい楽しみながら作ったので、免疫力バッチリ！ コロナウイルスもやっつけてしまいます。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①磯巻きご飯	白：白米2合 白：白ゴマ(大さじ2) 黒：黒ゴマ(大さじ2) 黒：海苔2枚 赤：梅干し1個 黄：卵1個	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 パン粉
	②ゴーヤーの豆腐肉詰め	緑：ゴーヤー2本 白：玉ねぎ1/2個 白：木綿豆腐1/4丁 赤：豚ひき肉160g 酒(小さじ1) 塩少々 片栗粉(小さじ2) サラダ油(小さじ2) A(酒大さじ1、みりん大さじ1、醤油大さじ1、砂糖小さじ1)	
	③そうめん南瓜の酢の物	黄：そうめん南瓜150g 緑：きゅうり1本 白：ミョウガ4個 合わせ酢(適量)	
	④鶏ささみの紫蘇あげ	赤：鶏ささみ4本 赤：ベーコン4枚 緑：大葉8枚 パン粉・小麦粉・卵(適量)	
	⑤かぼちゃとオクラの素揚げ	黄：かぼちゃ80g 緑：オクラ4本 油(適量)	
	⑥フルーツパプリカのパン粉焼き	赤・黄：フルーツパプリカ4個 黄：カレー粉(少々) パン粉 マヨネーズ(大さじ1)	
	⑦オクラのお焼き	緑：オクラ10本 黄：卵1個 塩(少々) ゴマ油(大さじ1)	
	⑧なすと万願寺唐辛子の味噌煮	黒：なす2本 緑：万願寺唐辛子8本 味噌(大さじ1) 砂糖(小さじ1)	
	⑨三度豆の胡麻和え	緑：三度豆100g 白：白ゴマ(大さじ2) 砂糖(小さじ1) 醤油(大さじ1)	
	⑩ミニトマトの寒天寄せ	赤・黄：ミニトマト20個くらい 白：粉寒天(2g) 水(250ml) 砂糖(大さじ2)	
作り方	磯巻きご飯	①ご飯を炊く。ご飯の半量に白ゴマを混ぜる。残り半量に黒ゴマを混ぜる。 ②梅干しは種を取り、包丁でたたいておく。 ③卵は塩少々を入れて炒り卵にする。 ④ラップの上に(白ゴマ)ご飯をおき、海苔をおき、たたいた梅干しをのせてくるっと巻く。 ラップの上に(黒ゴマ)ご飯をおき、海苔をおき、炒り卵をのせてくるっと巻く。 ⑤食べやすい大きさに切る。	
	ゴーヤーの豆腐肉詰め	①ゴーヤーは7ミリ厚さの輪切りにしてスプーンなどでワタを取りのぞき、塩(分量外)を少々ふっておく。 ②玉ねぎはみじん切りにし、豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせて電子レンジ(600W)で3分加熱して、水気を切る。 ③ボールに豚ひき肉と②と酒、塩、片栗粉を入れてよく混ぜ、肉だねを作る。 ④片栗粉(分量外)をゴーヤーの内側に薄くまぶし、③をしっかり詰める。 ⑤フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、④を並べて焼く。片面に焼き色がついたら返して、ふたをして3分ほど焼き、取り出す。 ⑥フライパンにAを入れて熱し、少しトロっとしてきたら⑤の肉詰めの半分からめる。	
	そうめん南瓜の酢の物	①そうめん南瓜は5cmくらいの輪切りにし熱湯で湯がく。皮が柔らかくなり、中のほうがほぐれてきたら、水に取り、皮を外し中身をほぐす。 ②きゅうりは斜め薄切りにしてそのあと千切りにして塩少々をふり、絞っておく。 ミョウガも千切りにする。 ③そうめん南瓜を食べやすい長さになり、②のきゅうりとミョウガを加え、合わせ酢を入れて混ぜる。	
	鶏ささみの紫蘇あげ	①鶏ささみは筋を取り、包丁を入れて薄く開き、塩・コンショウをふっておく。 ②ささみの上に大葉、ベーコンをのせ、具材がなじむように手で押さえる。 ③②を小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣つけて、油を170℃くらいに熱して揚げる。 ④食べやすい大きさに切る。	
	かぼちゃとオクラの素揚げ	①かぼちゃは5mmくらいの厚さに切る。オクラはガクの部分を取る。 ②①を170℃くらいの油で素揚げする。	
	フルーツパプリカのパン粉焼き	①フルーツパプリカは縦に4つくらいに切る。 ②マヨネーズにカレー粉を混ぜる。 ③パプリカに②のマヨネーズをつけてパン粉をまぶす。 ④グリルの網の上にアルミ箔を敷き、③のパプリカを並べ、パン粉に焦げ目がつくくらいまで焼く。	
	オクラのお焼き	①オクラ5本は薄い輪切りにする。残り5本はみじん切りにする。 ②オクラをボールに入れ、卵白だけを入れてよく混ぜる。そのあと、卵黄を入れてよく混ぜ合わせ、塩少々で味をつけておく。 ③フライパンにごま油を熱し②を流し入れ、両面をこんがり焼く。 ④食べやすい大きさに切る。	
	なすと万願寺唐辛子の味噌煮	①なすは乱切りにし、万願寺唐辛子は大きければ、2〜3に切る。 ②フライパンに油を熱し、なすを炒める。 油がまわってきたら、万願寺唐辛子を入れて炒める。 ③砂糖を加えてさっと炒め、だし汁100mlくらいを加えて煮立たせて、味噌を入れて煮汁が少し残るくらいまで煮る。	
	三度豆の胡麻和え	①三度豆は湯がいて、4〜5cmくらいの斜め切りにする。 ②ゴマをすり鉢ですり、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ、三度豆を和える。	
	ミニトマトの寒天寄せ	①ミニトマトは皮を湯むきする。 ②鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、粉寒天を溶かす。 粉寒天が溶けてら、砂糖を加えて、しっかり煮る。 ③パットなどに湯むきしたミニトマトを並べ、粗熱をとり、②の寒天液を流し入れて冷まし、固める。 ④食べやすい大きさに切る。	

