

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	茨木市		
組織・グループ名(よみがな)	いばらきしのうきょうじょせいかい		
組織・グループ名	茨木市農協女性会		
代表者氏名(よみがな)	おかむら せつえ		
代表者氏名	岡村 節恵		
弁当名	あっ！と驚くごちそう弁当	調理月日	令和3年8月26日
弁当の対象者	子どもも大人も		
アピールポイント	野菜は自家製で畑直送。ありきたりの食材を使った献立ですが、飾り切りや飾り細工をし、贅沢感いっぱいのお弁当です。小さな子どももお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、家族全員が「ごちそうさま～！！」と喜ぶこと間違いなしです。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①野沢菜のめはり寿司	白：ごはん 黄：たくあん(5cmくらい) 緑：野沢菜漬け(3枚)	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	②おにぎりの大根巻き2種	白：ごはん 白：大根(5cmくらい) 白：ちりめんじゃこ(適量) 白：白ゴマ(適量) 緑：大葉(3枚) 赤：梅干し(1個)	
	③カリフラワーのミモザサラダ	白：カリフラワー(1個) 黄：卵(3個) マヨネーズ・牛乳(大さじ2) 塩(少々)	
	④鶏ささみの梅ロール	赤：鶏ささみ(6本) 黄：プロセスチーズ(60g) 赤：梅干し(2個) 黒：焼きのり(1枚) 緑：大葉(6枚) 小麦粉・溶き卵・パン粉・サラダ油(適量) 塩・こしょう(少々)	
	⑤ゴーヤーの肉詰め	緑：ゴーヤー(1本) 赤：豚ミンチ(120g) ④(酒(大さじ2)、水(大さじ1)、しょうゆ(大さじ1/2)、塩(ひとつまみ)) 片栗粉(大さじ1/2)、こしょう(少々) 小麦粉・溶き卵・パン粉・サラダ油(適量)	
	⑥かぼちゃ・冬瓜・海老の炊いたん	黄：かぼちゃ(1/4個) 白：冬瓜(1/4個) 赤：海老(8尾) 塩(適量) ④(水(400ml)、薄口しょうゆ(大さじ1)、みりん・酒(大さじ2)、だしの素(小さじ1))	
	⑦たまごの巾着煮	黄：油揚げ(2枚) 黄：たまご(4個) ④(水(200cc)、顆粒だしの素(小さじ1)、しょうゆ(大さじ2.5)、みりん・酒(大さじ1)、砂糖(大さじ2))	
	⑧フルーツパプリカのピクルス	赤・黄：フルーツパプリカ(10個くらい) 酢(大さじ3)、砂糖(大さじ1.5)、塩(ひとつまみ)	
	⑨オクラのゼリー寄せ	緑：オクラ(8～10本くらい) 塩(適量) 粉ゼラチン(10g)、水(400cc)、コンソメ(1個)、しょうゆ(小さじ1)	
	⑩オクラの煮びたし	緑：オクラ(8～10本くらい) 塩(適量)、水(150cc)、めんつゆ(50cc)、みりん(大さじ1)	
	⑪豚ヒレ肉のグリーンソース添え	赤：豚ヒレ肉(300g) パセリ(1束) 塩・こしょう(適量)、マヨネーズ(大さじ1)、レモン汁(少々)、サラダ油	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	野沢菜のめはり寿司	①たくあんを粗みじん切りにし、ごはん混ぜ、丸く握る。 ②野沢菜の葉を広げ、①のおにぎりを包む。 ③ひも状に細く切ったたくあんを②のおにぎりに十字にのせ、飾る。	
	おにぎりの大根巻き2種	①大根を薄く切り、酢に10分ほど漬けて、酢から上げたあと汁気をとる。 ②ごはんちりめんじゃこ・白ゴマを混ぜ、細長く握る。 ③ごはんちりめんじゃこを叩き練り梅にしたものを混ぜ、細長く握る。 ④②のおにぎりを①の大根と大葉で巻く。 ⑤③のおにぎりを①の大根で巻く。	
	カリフラワーのミモザサラダ	①カリフラワーは食べやすい大きさに切り、たっぷりの湯で湯がく。 ②たまごはかたゆで卵にし粗みじん切りにする。 ③マヨネーズ・牛乳・塩をよく混ぜ合わせ、②ゆで卵を加えてミモザサラダを作る。 ④器に①のカリフラワーを盛り付け、③のミモザサラダで飾る。	
	鶏ささみの梅ロール	①鶏ささみは筋を取り、叩いて薄くのばし、塩・こしょうをふる。 ②プロセスチーズは6等分の棒状に切る。 ③梅干しは種を取り除き、包丁等でたたいて、6等分に分ける。 ④焼きのりを3等分に切り、ささみ、のり、チーズ、梅干しの順にのせ、くるくると巻く。 ⑤ささみに大葉2枚をのせ、チーズ、③の梅干しをのせ、くるくると巻く。 ⑥ ④と⑤に 小麦粉、溶き卵、パン粉 の順に衣をつけ、サラダ油で揚げる。	
	ゴーヤーの肉詰め	①ゴーヤーは厚さ1cm～1.5cmの輪切りに、種とワタを取り除く。 ②豚ミンチに④の調味料を合わせてよく練り、ゴーヤーの内側に薄くまぶし、肉を詰める。 ③ ②に 小麦粉、溶き卵、パン粉 の順に衣をつけ、サラダ油で揚げる。	

かぼちゃ・冬瓜・海老の炊いたん	<p>①かぼちゃはワタを取り、ひとロサイズに切り分け、面取りする。</p> <p>②冬瓜は皮を包丁でこそげ落とし、ワタを取って一ロサイズに切り分け面取りし、皮の部分に塩を塗りこんでから柔らかくなるまで下ゆです。それを冷水に取って塩を洗い流し、キッチンペーパー等で水分をふきとっておく。</p> <p>③海老は殻をむき、背ワタを取り、背から包丁で切り目を入れて、千鳥海老を作る。</p> <p>④鍋に④を入れて、ひと煮立ちさせたら、①のかぼちゃと②の冬瓜加えて弱火にし、落とし蓋をして材料が柔らかくなったら、③の海老を入れて火を通す。</p>
たまごの巾着煮	<p>①油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切ってから真ん中を開く。</p> <p>②たまごを小さい器に割り、油揚げの中に流し込み、爪楊枝で止める。</p> <p>③鍋に④を入れて沸騰したら、②のたまごを入れた油揚げを入れて、弱火で10～15分コトコト煮る。</p>
フルーツパプリカのピクルス	<p>①フルーツパプリカはヘタと種を取り除き、1cm幅くらいに切る。</p> <p>②ジッパー付き保存袋に①のフルーツパプリカと酢・砂糖・塩を入れ、砂糖が溶けるまで袋の上から手でよく揉みこみ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。</p>
オクラのゼリー寄せ	<p>①オクラは塩をふって板ずりし、食べやすい大きさに切り、さっと下茹でしておく。</p> <p>②鍋に水を入れて沸かし、ふつふつしてきたら、コンソメとしょうゆを加える。</p> <p>③コンソメが溶けたら粉ゼラチンを入れて手早く混ぜる。プリンカップに流し入れ、粗熱が取れたら①のオクラを入れて冷蔵庫で冷やす。</p>
オクラの煮びたし	<p>①オクラは塩をふって板ずりし、ヘタの硬い部分を削り、熱湯で好みの硬さまで湯がいて取り出す。</p> <p>②鍋に水・麺つゆ・みりんを入れて沸かし、熱いうちに①のオクラを漬け、10分くらい置いてなじませる。</p>
豚ヒレ肉のグリーンソース添え	<p>①豚ヒレ肉（ブロック）を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを振る。</p> <p>②フライパンに油をしき、①の豚肉を焼く。</p> <p>③パセリ（葉も茎も全部）をみじん切りにし、マヨネーズと混ぜ、ソースを作る。</p> <p>好みにより、塩、こしょう、レモン汁で味を整える。</p> <p>④焼いた肉にソースを添える。</p>

