

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	香川県		
JA名	香川県農業協同組合		
組織・グループ名(よみがな)	ひらいしぶじよせいぶまーがれっと		
組織・グループ名	平井支部女性部マーガレット		
代表者氏名(よみがな)	みぞぶち あけみ		
代表者氏名	溝淵 明美		
弁当名	まんでがんだべてん米弁当	調理月日	2021年7月20日
弁当の対象者	元気なお年寄り向け		
アピールポイント	地産地消の食材を使った、元気弁当!!		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①ブリ4切れ(400g) 酒、みりん、しょうゆ 各大さじ3、砂糖大さじ1、 サラダ油 大さじ1/2 緑:ブロッコリー1/4個 赤:ミニトマト4個</p> <p>②黒:黒豆1/2カップ じゃがいも4個(600g)合いびき肉200g、たまねぎ(みじん切り)1個分200g、 塩小さじ2/3、コショウ少々</p> <p>③緑:アスパラガス4本 豚薄切り肉4枚、サラダ油大さじ1/2 しょうゆ、みりん、酒各大さじ1</p> <p>④黄:卵2個 緑:エンサイ1束 砂糖小さじ1、みりん小さじ1、薄口しょうゆ少々</p> <p>⑤緑:そら豆1カップ 砂糖100g しょうゆ1/4カップ 水1.5カップ 唐辛子1.5本</p> <p>⑥赤:しそジュース200cc 水100cc 粉寒天1本</p> <p>⑦緑:きゅうり2本、わかめ(もどしたもの)40g、 はるさめ10g、三杯酢(酢大さじ3、砂糖大さじ1、醤油少々)</p> <p>⑧白:おいで米(200g) 赤:梅干し(少々) 黒:のり(少々)</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</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①ブリの照り焼き 酒・みりん・しょうゆ(調味料A)に20分程つけたブリをフライパンで焼き、調味料Aと砂糖を入れ、5分程煮からめる。</p> <p>②黒豆入りポテコロッケ じゃがいもを茹でる。タマネギ・合挽き肉を炒める。潰して全部混ぜ合わせ、黒豆(香川県三木町産)1/2カップはやわらかく煮ておき、3粒程俵型に成型するときに入れ、小麦粉・溶き卵・パン粉を順につけて揚げる。</p> <p>③アスパラの肉巻き アスパラ(香川県産)をピーラーで薄く皮をむいて4等分し、鍋に塩を少々入れてゆがく。豚肉を広げ、塩コショウを振りアスパラを巻いて、巻き終わりを下にしてフライパンに並べて1分程焼き、転がしながら全体に焼き色をつける。しょうゆ・みりん・酒を火にかけ、アスパラの肉巻きを入れ煮汁をからめる。</p> <p>④卵焼き エンサイ(香川県産)は熱湯でさっとゆがく。卵に砂糖・みりん・薄口しょうゆを入れ、混ぜる。卵を焼いて、焼けたらまな板の上に広げ、エンサイを芯にしてしっかりと巻く。</p> <p>⑤しょうゆ豆 そら豆はよく熱したほうろくで気長くいねいに炒る。砂糖・醤油・水を鍋に入れひと沸かし(A)する。炒ったそら豆をAの鍋に入れ唐辛子を入れてふたをし、弱火でことこと煮ふくめる。</p> <p>⑥紫蘇ジュース寒天 水に入れた鍋に粉寒天をふり入れよくかき混ぜてから中火で煮溶かし2~3分沸騰させる。完全に溶けたら火を止めしそジュースを混ぜ合わせる。容器に流し入れ粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固まったら出来上がり。</p> <p>⑦きゅうりの酢の物 きゅうり(香川県産)はじゃばらに切り塩水に5~6分つけしんなりしたら水気をしぼる。ワカメは熱湯にくぐらせ水けをきる。はるさめを沸騰したお湯で3~4分柔らかく茹で水を切る。きゅうり・ワカメ・春雨を三杯酢であえる。</p> <p>⑧おいでまい(香川県オリジナル米 米の食味ランキング特A)を炊いて、のり、梅干しを貼る。</p>		

