

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	長崎県		
JA名	JA長崎県央		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいながさきけんおう じえいえいじょせいぶよかもんべんとうどころ		
組織・グループ名	JA長崎県央JA女性部よかもん弁当処		
代表者氏名(よみがな)	おおいし すみこ ほか6めい		
代表者氏名	大石 寿美子 外6名		
弁当名	法要弁当	調理月日	2021年5月8日
弁当の対象者	法要参列者の昼食		
アピールポイント	材料は主に地元産使用、調味料も主にエコープマーク商品を使用して、“安全・安心・おいしく”をモットーに作っています。		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	<p>①「卵焼き」</p> <p>黄:卵 3個 塩・マヨネーズ・油 少々 砂糖 大さじ1/2</p> <hr/> <p>②「ばら寿司」</p> <p>白:米 5合 塩 少々 酒 90cc          黒:だし昆布 少々          黒:干し椎茸 5枚 砂糖 大さじ2と1/2          黒:ごぼう 少々 薄口しょうゆ 大さじ2          黒:こんにゃく 1/3枚 みりん 大さじ2          黒:揚げかまぼこ 1枚 酢 100cc          黄:卵 4個 砂糖 80g          緑:絹サヤ 8枚 塩 少々</p> <hr/> <p>③「煮物」</p> <p>黒:干し椎茸 4枚 昆布の戻し汁 350cc          黒:昆布 50cm 椎茸の戻し汁 150cc          黒:ごぼう 10cm 砂糖 大さじ2と1/2          赤:人参 中1本 酒 20cc          黒:こんにゃく 1/2枚 薄口醤油 10cc          だし入り醤油 10cc          濃口醤油 2cc          みりん 20cc          かつおだし 大さじ2</p> <hr/> <p>④「ゆで干し大根の煮物」</p> <p>白:ゆで干し大根 10g 油 少々          黒:干し椎茸 3枚 ゆで干し大根戻し汁 少々          黄:うす揚げ 1枚 椎茸戻し汁 少々          黒:こんにゃく 1/3枚 砂糖 大さじ2          黒:いりごま 少々 白だし醤油 大さじ1          みりん 大さじ1          酒 大さじ1</p> <hr/> <p>⑤「鱈かまぼこ」</p> <p>黒:鱈のすり身で巻き蒲鉾(手作り) 1/2本</p> <hr/> <p>⑥「ぶりの照り焼き」</p> <p>黒:ぶり切り身 4切 米粉入り天ぷら粉 少々          麵つゆ 大さじ4          水 大さじ4</p> <hr/> <p>⑦「唐揚げ」</p> <p>赤:鶏むね身 1/2枚 焼肉のたれ 少々          天ぷら粉 少々          油 適量</p> <hr/> <p>⑧「ナポリタンスパゲッティ」</p> <p>白:スパゲッティ麺 小1束 トマトケチャップ 少々          赤:ベーコン 2枚 ウスターソース 少々          白:玉ねぎ 小1/2個 塩 少々          緑:ピーマン 1個 こしょう 少々</p> <hr/> <p>⑨「ウインナーソーセージ」</p> <p>赤:ウインナー 4本 塩 少々</p> <hr/> <p>⑩「ミートボール」</p> <p>赤:鶏ミンチ 100g パン粉 少々          白:玉ねぎ 少々 塩コショウ 少々          赤:にんじん 少々 揚げ油 適量          緑:ピーマン 少々 ケチャップ 大さじ4          トンカツソース 大さじ2</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・卵</li> <li>・小麦粉</li> <li>・大豆</li> <li>・えび</li> </ul>

	砂糖 小さじ1
①「酢の物」	
緑:きゅうり 3本	塩 少々
緑:塩ワカメ 10g	砂糖 大さじ3
	酢 大さじ3と1/2
	酒 大さじ1
②「酢みそあえ」	
黒:刺身こんにやく 1/2枚	酢みそ(袋入り) 市販品
緑:塩ワカメ 20g	
③「天ぷら」	
赤:えび 4尾	米粉入りてんぷら粉 50g
	塩 少々
	マヨネーズ 少々
	水 少々
	揚げ油 適量
④「かき揚げ」	
白:玉ねぎ 小1個	米粉入り天ぷら粉 適量
黄:さつまい 中1/3本	水 少々
黄:南瓜 20g	塩 少々
緑:ピーマン 1個	かつおだし 小さじ1
黒:ごぼう 少々	
赤:にんじん 中1/3本	
⑤「ごま豆腐」	
黒:いりごま 200g	水 9カップ
黄:甘藷でんぷん 200g	砂糖 200g
	塩 少々
⑥「コーヒーようかん」	
黒:あんこ 50g	コーヒーゼリーの素 1袋
	水 300cc
⑦「白花豆」	
黄:白花豆 8粒(市販品)	
⑧「飾り付け用野菜・果物」	
赤:ミニトマト 4個	
緑:レタス 4枚	
赤:いちご 4個	
⑨「たくわん漬」	
白:大根 8切れ(手作り)	

作り方

(切り方、調理手順等につき、箇条書き)

- (下準備) ・絹サヤは、さっと塩ゆでし、4枚は煮物用、残り8枚はばら寿司用に千切りにしておく。
- ①「卵焼き」  
・卵を割りほぐし調味料を加え、よく混ぜフライパンで焼く。
- ②「ばら寿司」  
・洗った米に昆布を入れ、塩少々と酒を入れてふつうに炊く。  
・卵1個をよく混ぜ、フライパンでうすく4枚焼いて錦糸卵を作っておく。  
・椎茸、ごぼう、こんにやく、揚げかまぼこは細かく刻み、鍋に切った材料と出し汁、砂糖、醤油、みりんを加えしばらく煮て味付ける。  
・鍋に酢・砂糖・塩を入れ温めとかしておく。  
・炊きあがったご飯に、とかしておいた合わせ酢と味付けした具をまぜあわせる。  
・仕上げに錦糸卵と塩ゆで千切りした絹サヤをごはんの上にとちらす。
- ③「煮物」  
・戻した椎茸、結んだ昆布、こんにやく、ごぼうを出し汁と椎茸のもどし汁で煮る。  
・上記の材料に火が通ったら砂糖・醤油・酒・みりん・かつおだしを加えて煮る。  
・にんじんは別に水煮し火が通ったら上記の煮汁と砂糖を加えて煮る。
- ④「ゆで干し大根の煮物」  
・ゆで干し大根は、水で戻して汁はとっておく。  
・人参、こんにやく、しいたけ、うすあげは千切りにする。  
・鍋に油を入れきざんだ材料を炒め、椎茸、ゆで干し大根の戻し汁をひたひたに入れ煮る。  
・砂糖、白だし醤油、みりん、酒、かつおだしで味付けし汁気がなくなるまで煮て、いりごま少々をふる。
- ⑤「あじかまぼこ」  
・手作りあじかまぼこを蒸して輪切りに切る。
- ⑥「ぶりの照り煮」  
・ぶりの切り身に、うすくてんぷら粉をまぶして、フライパンに油を引き両面をこんがり焼く。  
・フライパンの汚れをふき取り、めんつゆに水を加え、切り身をよくからめる。
- ⑦「鶏唐揚げ」  
・鶏むね身を4等分し、焼肉のたれにからめておく。  
・タレをふき、天ぷら粉をまぶして揚げる。
- ⑧「ナポリタンスパゲッティ」

