

第8回「あなたに届ける」A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	福島県		
JA名	JA福島さくら		
組織・グループ名	たむら地区 夕鶴会		
弁当名	夏野菜いろどり弁当	調理月日	8月7日
弁当の内訳 (料理名)	①3色おいなりさん ⑥酢の漬物 ②なす入りハンバーグ ⑦いもの煮っころがし ③トマトしゅうまい ⑧杏仁豆腐 ④かぼちゃの肉巻きかつ ⑤ねぎ塩マーボーなす		
弁当の対象者	子供から大人むけ		
アピールポイント	夏野菜をたっぷり使用した子供から高齢者の方まで食べて元気が出る弁当を作りました。猛暑の夏を元気に過ごしましょう。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①白 白米360g 茶 いなり12枚 ピンク がり適量 緑 グリーンピース適量 赤 梅干し適量 ②赤 豚赤身ひき肉240g 黒 なす120g 白 玉ねぎ80g 油大さじ3 パン粉30g 牛乳大さじ2 卵1個 塩・胡椒各少々 ソース大さじ1 トマトケチャップ大さじ1 ③赤 豚ひき肉160g 白 しゅうまいの皮12枚 赤 ミトマト12個 塩・しょうゆ・片栗粉各小さじ1 ④黄 かぼちゃ450g 赤 豚ロース薄切り肉8枚 塩・胡椒各少々 油 適量 小麦粉・溶き卵・パン粉各適量 黄 レモン(くし形切り)適量 ⑤黒 なす400g 赤 豚ひき肉150g 長ねぎ(青い方から)2本 生姜・にんにく各1かけ 豆板醤適量 片栗粉大さじ1 サラダ油大さじ4 酒・砂糖・塩・胡椒適量 ⑥緑 きゅうり・赤 にんじん・白 玉ねぎ 各適量 らっきょ酢(JAの使用) 適量 ⑦こいも・適量 みそ・さとう・みりん・酒 各適量 ⑧ゼリーの素(杏仁豆腐)JAの使用 さくらんぼ・みかん缶詰 各適量 ミトマト サラダ菜	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 牛乳	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き料理毎に記入)	①1ごはんに酢を加えて混ぜる 2 1をそれぞれ3等分した油揚げのいなりに詰める。梅干しは細かく刻む。がりは適量に刻む。グリーンピースはさっと茹でる。 ②1なすは皮つきのまま薄いサイコロ状に切って水にさらし、水気をしぼっておく。2玉ねぎはみじん切りにし、油大さじ3ですきとおるまで炒め、冷ましておく。3パン粉は、牛乳で湿らせておく。4ひき肉と123をボールに入れ、溶き卵・塩・こしょうを加え、混ぜ合わせる。4等分にし小判型にする。5フライパンに油大さじ3を熱し、両面を焼く。6トマトケチャップとソースを混ぜ合わせ、焼きあがったハンバーグにかける。サラダ菜を添える。 ③1ひき肉に塩を加え、よく練る 醤油、片栗粉を加えてよく混ぜる。2 1でミトマトを下から包み、さらにしゅうまいの皮で包む3蒸し器に並べて中火にかけ、冷たいうちから蒸しはじめ、沸騰したら火を止める。④1かぼちゃは横半分に切ってから縦に4つに切る。耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで6分ほど加熱し、そのまま冷ます。2豚肉を広げ、塩、こしょう、をふって1を巻く。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。3油を170度に熱し、2を入れてカリッと揚げる。油をきって器に盛り、サラダ菜を添える。⑤1なすはへたを除き、大きめの乱切りにして約5分間水にさらし、水けを拭く。2ねぎは粗みじん切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。3フライパンにサラダ油大さじ3を入れ強火で熱してなすを入れる。なすをときどき転がしながら約3分焼いて取り出す。4 3のフライパンに残りの油大さじ1,2のしょうが、にんにく、豆板醤を入れて中火にかけ、香りが立ったらひき肉を加えてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら酒・砂糖・塩・胡椒 適量となすを加えて強火にし、煮立ったらさっと煮からめる。5ねぎを加えてひと混ぜし、倍量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。 ⑥ きゅうり・にんじん・玉ねぎはせん切り、らっきょ酢を適量に混ぜ合わせる。 ⑦1こいもを油で揚げる。2みそ・さとう・みりん・酒を各適量に混ぜる。3鍋に油をひき12を加えて炒め煮からめる。 ⑧ゼリーの素を溶かし、冷ましておく。 さくらんぼ・みかんを加える。 ミトマト、サラダ菜、レモンを添える。		

* 記入スペースが不足の場合は、コピーのうえ、2枚に入力してください。

お弁当写真
データ貼付欄

