

第8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	岩手県		
JA名	JA新しいわて		
組織・グループ名	JA新しいわて女性部奥中山支部 小鳥谷分会		
弁当名	まごころ弁当2018	調理月日	2018/6/6
弁当の対象者	子供から高齢者まで		
アピールポイント	見ておいしい・食べておいしい！色鮮やかなまごころ弁当。 笑うことは健康の秘訣！思わず笑みがこぼれるお弁当です。		
使用食材料量 (4人前の食材料名とその量)	①白:米 400g、A(酢 大4、砂糖 大1、塩小 1/2、かつおだし 小1) 緑:きぬさや12枚 赤:にんじん100g 黒:しいたけ6個 黄:卵 1個 油揚げ 1/2枚、B(みりん大2、砂糖 大1、塩大1/4、かつおだし 小1/2)さくらでんぶ・紅ショウガ 適量 ②緑:ほうれん草1束 赤:にんじん100g 白:もやし200g かつおだし大4 ③緑:うるい 1束 かまぼこ80g マヨネーズ大3 ねりごま大1.5 ④黄:ゆで卵4個 豚挽き肉150g パン粉大2 赤:にんじん50g ⑤赤:にんじん セロリ、ほめられ酢、鷹の爪、粒こしょう 緑:レタス1個、きゅうり1本 きゅうり漬けの素1/2袋 ⑥白:牛乳 350CC 砂糖大3 黄桃1缶 クリアガー7g パイナップル・キウイフルーツ (調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵・乳 キウイフルーツ ごま 豚肉
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①ちらしずし 炊き上がったご飯にA調味料を混ぜて酢飯を作る。B調味料で煮詰めた油揚げ・しいたけ・にんじんを一緒に混ぜ込む。下ゆでしたきぬさや・にんじん、薄焼き卵を細切りにしたものをちりばめて盛り付ける。仕上げにさくらでんぶ、刻みのり、紅ショウガを添えたら出来上がり。 ②ほうれん草ともやしのお浸し ほうれん草・もやし・にんじんを下ゆでをし、かつおだしで味を調える。 ③うるいと蒲鉾のごまマヨネーズあえ 下ゆでしたうるいと細切りにしたかまぼこと、あらかじめ混ぜ合わせておいた練りごまマヨネーズで和える。塩コショウで味を調えると味にしまりが出る。 ④スコッチエッグ(トマト添え) ふたひき肉にみじん切りにした玉ねぎとにんじん、つなぎのパン粉を入れよく混ぜる。半熟ゆで卵に小麦粉をまぶしたものをラップで包み、蒸し器で蒸し上げる。焼いてもOK！ ⑤セロリとにんじんのピクルス・レタスときゅうりの浅漬け 「ほめられ酢」で簡単にできるピクルス。目でおいしく食べられるように桜の形などにもカットしてアレンジ可能。 ⑥アガー牛乳寒天・パイナップル・キウイフルーツ アガーに少しずつ牛乳を加えながらよく混ぜる。砂糖を加え、火にかけたら沸騰させないように注意しながら温める。 かたに流して冷やしたら小さくカットした黄桃を添えて飾り付ける。アガーを使うことでなめらかな舌触りの寒天に仕上がる。		

