

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新しいわて女性部玉山支部			
弁当名	夏野菜を使った5色弁当	調理月日	平成30年8月4日	
弁当の対象者	健康志向の中高齢の方			
アピールポイント	今が旬の夏野菜を中心に主菜から副菜、副副菜を作りました。 彩を考え、メニューや配置を工夫しました。			
使用食材料量 (4人前の食料名とその量)	①黒:ナス 2個 赤:豚バラ肉300g //:人参 1/2個 緑:ピーマン3個 //:大葉 12枚 白:えのき 1束 黄:生姜 適量 醤油 大2 砂糖 大1 酢 小1 ②赤:鮭 4切れ みりん 小3 サラダ油 小4	③緑:しそ 3-4枚 めんつゆ 大1 ④赤:人参 2/5本 //:ミニトマト 数個 黄:ジャガイモ 4個 緑:キュウリ 2/3本 酢:砂糖:塩 4・3・1 ⑤赤:おかか 適量 緑:ほうれん草 1束 白:すりゴマ 小2 ⑥黄:油揚げ 1枚 緑:いんげん 5-10本 白:だし汁 90cc みりん、醤油 大1	⑦黄:南瓜 1/4個 マヨネーズ 適量 ⑧黄:南瓜 160g 緑:ほうれん草 80g 白:いりゴマ 小1/2 醤油 小1/2 砂糖 小1 ⑨黒:ナス 8個 白:だし カップ1 緑:青じその葉 10枚 砂糖 大1-1+1/2 酒 大2 醤油 大2-2+1/2 ごま油 大4	⑩甘酢しょうが 1かけら ⑪赤:スイカ 1/4個 青:ブルーベリー 50g 黄:卵 2、3個 ・小麦粉 適量 白:牛乳 400ml
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①豚肉と夏野菜の大葉巻 1. ボールに醤油 大2、砂糖 大1、酢 小1、生姜 適量を入れ混ぜ合わせる 2. ナス1/6、ピーマン1/4、人参千切り、えのきをそれぞれ切る 3. 豚肉を広げ大葉を1枚乗せ、②を適乗せ手前から巻く 4. ③を1個ずつ爪楊枝で止め、片栗粉を振っておく 5. フライパンに油をひき、焼き色がつくまで焼く 6. 焼き色がついたら①を加え、全体に絡める ②鮭の和風ムニエル 1. みりん 小1+1/2をバットに混ぜ合わせ、さけを加えて15分間ほどつける。 2. つけたら鮭の汁気をきり、片栗粉をまぶしてはたく 3. フライパンにサラダ油 小2を入れて中火で熱し、②の鮭を両面こんがり焼く 4. つけ汁が残っていたら加え、照りをつけて器に盛る ③シソ入り卵焼き 1. シソ3~4枚を千切りにする 2. 卵2~3個に①を混ぜる 3. めんつゆ 大1 を入れる 4. フライパンで卵焼きを作る ④ポテトサラダ 1. ジャガイモの皮を剥き、水洗いする 2. キュウリは薄く輪切りにする。人参は皮を剥きいちょう切りにし、熱湯でさっと茹でてよく水気をきっておく 3. 鍋に①と牛乳を入れ落しぶたをして火にかける 10~15分ほど煮たらふたを取り、強めの中火にしてジャガイモを崩しながら水分をとばす 4. もったりとした感じになったら火をとめて、酢・砂糖・塩と塩少々。味を調える 5. ④に②を加えて混ぜ合わせる。 6. 器に盛り、ミニトマトを添える			

<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>⑤ほうれん草のおかか和え</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ほうれん草を茹でる</li> <li>2.茹でたら1cmくらいに切る</li> <li>3. 2におかかを和えてめんつゆを少々</li> <li>4.すりゴマを 小1入れる</li> </ol> <p>⑥いんげん信田炒り</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. だし汁 90cc、みりん 大1、醤油 大1を混ぜ合わせる</li> <li>2. いんげんを細く斜めに切る</li> <li>3. 油揚げは縦半分に切り、千切りする</li> <li>4. フライパンに油少々入れてインゲンを炒める</li> <li>5. 3に油揚げを入れて炒める</li> <li>6. ①を合わせて入れる</li> </ol> <p>⑦カボチャサラダ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. カボチャを茹でる</li> <li>2. 1にマヨネーズを加え和える</li> </ol> <p>⑧カボチャと青菜のゴマ和え</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. カボチャの種をとり、一口大のくし形に切って、蒸し器で15分蒸す</li> <li>2. ほうれん草は洗って、3cm位の長さに切り、サッと茹でて水気を絞っておく</li> <li>3. ボールにすりゴマ 小2、醤油 小1/2、砂糖 小1を混ぜ合わせておき、そこにカボチャとほうれん草を加えてヘラなどで、やさしく和える</li> <li>4. 器に盛り、その上にゴマをふる。</li> </ol> <p>⑨なすの田舎煮</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ナスはヘタを取って縦半分に切り、4～5等分の乱切りにし、切ったものから水にさらす。</li> <li>2. 鍋にゴマ油 大2を熱してなじませ、①のナスの水気をよくきいているため、全体に油が回ったらだしを加える。</li> <li>3. 煮立ったら砂糖と酒を加えて4～5分間煮、醤油を加えて時々混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。</li> <li>4. 器に盛り、青じその葉をのせる。</li> </ol>
---------------------------------------	---

