

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新しいわて女性部北部支部二戸地区		
弁当名	ハッピーべじたぶる弁当	調理月日	平成30年7月13日
弁当の対象者	女性、子供、高齢者		
アピールポイント	餃子の中身に糸寒天を使用しヘルシーに仕上げています。赤飯を使っているのでハッピーな気分です		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤飯・・・米(白)、もち米(白)2合、小豆(黒)は茹で小豆</li> <li>・餃子・・・糸寒天(白)2g、キャベツ(白)48g、ニラ(緑)適量、青シソ(赤)3枚、豚挽き肉(赤)32g</li> <li>餃子の皮(白)8枚、ごま油、だし入り塩こうじパウダー、こめ油</li> <li>・きんぴら・・・にんじん(黄)1/4、ちくわ(白)1本、ほめられ酢大さじ1、すりごま大さじ1、こめ油</li> <li>・白菜の塩こんぶ和え・・・白菜128g、塩こんぶ(黒)9g、ごま油大さじ1/2、いりごま大さじ1、塩一つまみ</li> <li>・ほうれん草の納豆あえ・・・ほうれん草(緑)40g、納豆(黄)1パックの1/2、海苔(黒)適量</li> </ul> <p>(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。)</p>	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、赤飯は材料をセットし炊く。</li> <li>2、餃子は、糸寒天を水に戻し、糸寒天、キャベツ、ニラ、青シソを細かくみじん切りにしひき肉と合わせ調味料で味を整え、餃子の皮で包み焼く。最後にごま油を回し入れる。</li> <li>3、きんぴらは、にんじんは千切りに、ちくわは縦半分切ってうす切りにする。フライパンにこめ油でひきにんじんがやわらかくなるまで炒め、柔らかくなったらちくわとほめられ酢を加え水分をとばす。火を止め、すりごまを加えて混ぜる。</li> <li>4、白菜の塩こんぶ和えは、白菜を1センチくらいの幅に切り、ボウルに入れ塩を入れ全体になじむようもみこむ。10分ほど置き、水けをよくしぼり、塩こんぶ、ごま油、いりごまを入れて、よく和える。</li> <li>5、ほうれん草の納豆和えは、ほうれん草を1分30秒ほど茹で、納豆と海苔で和える。</li> </ol>		

