

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いわて花巻		
組織・グループ名	小山田美女会		
弁当名	小山田の秋 味覚弁当	調理月日	H29.11.18
弁当の対象者	年齢・性別問わず一般の方々。		
アピールポイント	地元産(花巻市東和町小山田地区)のもち米の五目おこわを中心に地元でとれた野菜を活用。農家のお母さんたちで作るやさしい味が自慢の季節を感じられるお弁当です。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白:もち米 3合 赤:油揚げ 1/3 赤:人参 40g 黒:ごぼう 40g 黒:椎茸 3個 ② 赤:鶏肉 280g 緑:キャベツ 30g 緑:ブロッコリー 40g ③ 赤:銀鮭 4切れ 白:板かまぼこ 16g 緑:レタス・ワサビ菜 ④ 黄:さつまいも ⑤ 黄:卵 1個 緑:ほうれん草 10g 赤:人参 15g ⑥ 黄:菊の花 30g 緑:小松菜 60g 黒:塩昆布 30g ⑦ 赤:エビ 8尾 白:玉ねぎ 100g ⑧ 緑:きゅうり 1本 ⑨ 黄:柿		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- えび 卵
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① ・五目おこわ ①油揚げ、ごぼう、人参、椎茸を酒、みりん、しょうゆで煮しておくもち米(前日浸水)を、15分蒸かし、①を入れてまぜあわせ、しと水(酒・砂糖・醤油・みりん)で、しとを打って、20分蒸し上げる。 ② ・照り焼き 鶏肉に、塩、コショウを軽くふり、つけダレで、スチームコンベクションで焼くキャベツを千切りしておく、ブロッコリーは茹でておく ③ ・鮭焼き 銀鮭を焼く。レタス・ワサビ菜をつけ合わせ、かもぼこを切ってつける ④ ・さつまいも甘煮 さつまいもは洗って、串形に切り、レモン汁を入れ砂糖、少々で煮る ⑤ ・干草焼き マヨネーズ少々と卵を混ぜ合わせる。ほうれん草はざく切り、人参は千切りし白だし、砂糖、水少々で味付けし焼く ⑥ ・塩昆布の和え物 菊の花(ゆでておいたもの)、小松菜(ゆでておいたもの)に塩昆布を和える ⑦ ・エビチリ エビは片栗粉をまぶし、少量の油であげる。玉ねぎは千切りにして、油でいため、チリソースで味付けをエビを混ぜ合わせる。できあがったらパセリをちらす ⑧ ・漬物 きゅうりの塩漬けを水出したものを醤油、酢、ザラメ砂糖で漬ける ⑨ デザート 柿の皮をむき8等分に切る		

お弁当写真
データ貼付欄

