

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	JAいわて花巻女性部宮野目料理研究グループ		
弁当名	カラフルワクワク弁当	調理月日	H30.8.17
弁当の対象者	中高年向け		
アピールポイント	お弁当箱の中に「カラフルな五色食材」と「まごたちわやさしい食材」を見つけ出しながらワクワク気分で食べて健康体を維持していただく。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①米(白)2合 黒米(黒)大さじ1 きび(黄)大さじ2 ②さけの切身(赤)4切 塩 少々 ③サツマイモ(黄)中1本 ゴボウ(黒)中1本 人参(赤)中1本 オクラ(緑)4本 揚げ油 ④ピーマン(緑)小4コ ④A鬼からし 小さじ1 塩小さじ1/2 砂糖小さじ2 酢小さじ1 ⑤パプリカ(赤)(黄)各1/2コ らっきょう酢 適量 ⑥生椎茸(黒)小8枚 人参(赤)小1/3本 水100cc 砂糖・しょうゆ・塩・みりん 各大さじ1 ⑦長芋(白)細め10cm位 梅酢 適量 ⑧春巻の皮(白)4枚 スライスチーズ(黄)4枚 青じその葉(緑)4枚 ミノトマト12コ 揚げ油 ⑨木綿豆腐(白)1/4丁 練りゴマ(黒)45g オクラ(緑)1本 砂糖大さじ2 クリアガー大さじ1 水250cc 塩 少々 ⑩卵(黄)2コ 焼海苔 1枚 塩・砂糖・しょうゆ 各適量 サラダ油 適量 ⑪ミノトマト(赤)(黄)各4コ クリームチーズ(白)少量 ⑫枝豆(緑)4本(8粒) ウィンナーソーセージ(赤)2本 塩 少々 レタス・木の葉・木の実	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 乳(チーズ)	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①雑穀ごはん 黒米ときびをそれぞれに分けて入れて炊飯する ②さけの塩焼き さけの切身に塩少々をふって焼く ③野菜の素揚げ それぞれの野菜を食べやすい大きさに切り揚げ油で素揚げする ④ピーマンの辛子漬け ピーマンを食べやすい大きさに切り④Aと一緒にビニール袋に入れて一晩漬ける ⑤パプリカのピクルス パプリカを千切りにし、らっきょう酢に漬けて一晩おく ⑥椎茸と人参の甘辛煮 椎茸は軸を取り十字に切り込みを入れる 人参は1cm巾に切り星型で切り抜く 椎茸と人参を水・調味料と一緒に鍋に入れて汁気がなくなるまで煮込む ⑦長芋の梅酢漬け 皮をむいた長芋を丸ごと梅酢と一緒にビニール袋に入れて一晩漬ける ⑧春巻き 春巻きの皮に青じその葉→スライスチーズ→ミノトマト(丸ごと)をのせて巻き油で揚げる ⑨みかけ豆腐 豆腐はゆでて一口大にちぎっておく オクラはゆでて薄切りにする 練りゴマを水で溶かしておく 砂糖とクリアガーを鍋に入れ沸騰するまでよく混ぜる 沸騰したら塩少々を加え火を止めあら熱を取る 豆腐を型に入れあら熱が取れたらゴマを流し入れ冷蔵庫で固める ⑩海苔入り卵焼き 卵を割りほぐし調味料を好みの濃さに入れる フライパンに油を敷き卵をクルクル巻ながら焼く(途中で焼き海苔を入れ渦巻き状に仕上げる) ⑪ミノトマトクリームサンド ミノトマトの上部(1/4)を切りふたにする ミノトマトの下部はくり抜き中にクリームチーズを詰める クリームチーズの上にふたをのせる ⑫枝豆スティック 枝豆は塩茹でし皮をむき、ウィンナーソーセージは茹でて小口切りにする スティックに枝豆→ウィンナーソーセージを順にさし込む		

お弁当写真  
貼付欄

