

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 たすけあいの会宮野目支部		
弁当名	ヘルシー弁当	調理月日	8月11日
弁当の対象者	女性		
アピールポイント	レバーを一工夫して食べやすく仕上げ、花巻産の夏野菜をたっぷりを使用した弁当にしました。		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白:白米 2合 緑:枝豆 25g 赤:朝紫米 小さじ1</p> <p>②白:はんぺん 1枚 黒:レバー 60g 緑:レタス 適量 赤:トマト 適量</p> <p>③白:玉ねぎ 50g 白:じゃがいも 50g 白:ズッキーニ 15g 赤:人参 15g 黄:かぼちゃ 15g 緑:ピーマン 15g 黄:スライスチーズ 1枚</p> <p>【②調味料】 ・カレー粉 少々 ・小麦粉 } 適量 ・溶き卵 } ・パン粉 } ・揚げ油 }</p> <p>【③調味料】 ・ケチャップ 適量</p>	<p>④白:なす 4本 緑:おくら 8本</p> <p>《常備菜(作りやすい分量)》</p> <p>⑤緑:きゅうり 1.5キロ 白:ちりめんじゃこ 25g 緑:刻み昆布 5g 黄:しょうが 10g 黒:ごま 少々 赤:とうがらし 1本</p> <p>⑥赤:みょうが</p> <p>【④調味料】 ・味噌 大さじ1 ・中双糖 大さじ1 ・みりん 大さじ1</p> <p>【⑤調味料】 ・塩 15g ・三温糖 100g ・醤油 100cc ・五倍酢 20cc ・かつおだし 5cc ・みりん 25cc</p> <p>【⑥調味料】 ・らっきょう酢 適量</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>小麦粉 卵 チーズ</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① 2色ごはん 米をとぎ、赤紫米を入れた米と、白米それぞれ1合ずつ炊く。 枝豆は下ゆでし、房から実を出しておく。炊き上がった白米に飾る。</p> <p>② レバーサンドのはんぺんフライ はんぺんを4等分して切り開く。レバーにカレー粉をふり、味付けする。 4等分にしたはんぺんの大きさに合わせてレバーを切り、中に挟む。 小麦粉・溶き卵・パン粉をつけてきつね色に仕上がるまでカラリと揚げる。 レタスとトマトを添える。</p> <p>③ 夏野菜のピザ風 玉ねぎ・人参・じゃがいも・ピーマンは千切りにする。 カボチャとズッキーニはいちょう切りにする。 フライパンに全ての野菜を4ヶ所に分けて乗せ、中火で焼く。 野菜がしんなりとしてきたら、4等分にしたチーズを4ヶ所に乗せて、 ケチャップをかけて弱火で熱する。</p> <p>④ 焼きなすの甘味噌あんかけ なすは、ヘタを除かないまま、はじけるまで魚焼き網で焼く。 甘味噌は調味料を鍋に入れ、照りが出るまで煮つめる。 茹でたおくらを添える。</p>		

作り方

- ⑤ きゅうりのつくだ煮  
きゅうりはスライサーで輪切りにし、塩もみする。  
水気をしぼり、水分がほとんど無くなったら鍋にしょうが・とうがらし・調味料を入れて強火で煮立て、きゅうりを入れて水気がなくなるまでからいりする。  
冷めてからちりめんじゃこ・刻み昆布・ごまを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ みょうがの甘酢漬け  
みょうがは軽くゆで、熱いままらっきょう酢につける。

