

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 きたかみホームヘルパー協議会		
弁当名	きたかみ大地のめぐみ弁当	調理月日	6月28日
弁当の対象者	元気な中高年向け		
アピールポイント	北上産の豆・野菜・根菜をふんだんに使い、食材の色を活かしました。 めざせ元気な100歳！		
使用食材料量  (4人前の食材名とその量)	① 白:米 2合(1人150g) 黒:十穀 適量 赤:梅干し 1個 ② 緑:アスパラ 4本 緑:ブロッコリー 適量 赤:ミニトマト 適量 赤:人参 適量 赤:豚薄切り肉 4枚 白:小麦粉,パン粉 適量 ③ 黄:卵 2個 緑:ピーマン 1個 ④ 黒:ゴボウ 1本 赤:人参 1本 緑:ピーマン 2個 白:白ごま 少々 ⑤ 黒:黒豆 100g ⑥ 緑:フキ 適量 黒:椎茸,昆布 適量 ⑦ 緑:わらび 100g 黄:新タマネギ 1/4個	⑧ 赤:小豆 100g 黄:カボチャ 1/9個 ・揚げもの用油 500ml ・溶き卵 1個 ・小麦粉 適量 ・パン粉 50g ・味噌 中さじ1 ・砂糖(ざらめ) 200g ・JAらっきょう酢 浸るくらい ・塩コショウ } ・醤油 } ・南蛮 } ・鷹の爪 } 少々 ・塩 } ・砂糖 } ・重曹 } ・みりん }	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 小麦粉 卵
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① 十穀ご飯 米をとき、十穀を入れて、炊く。梅干しを1/4のせる。 ② アスパラの肉巻き アスパラは皮を取りゆがく。豚肉(薄切り)に塩コショウを少々振り、アスパラを巻く。 溶き卵、小麦粉、パン粉を付け、油で揚げる。 彩りに、茹でたブロッコリー、人参、ミニトマトを添える。 ③ ピーマン入り卵焼き 卵を溶き、中央に千切りしたピーマンを入れて、卵で包むように焼く。 ④ 根菜の味噌いため ごぼう、人参を皮をむいてゆがき、乱切りする。ピーマンは食べやすい大きさに切る。 ごぼうと人参を味噌をからめながら中火で炒め、ピーマン、白ごまを加え、軽く炒める。 ⑤ 黒豆 豆を水に入れ、豆100に対し100gの砂糖、重曹を少々加え一晩漬けておき、煮る。 塩で味を整える。 ⑥ フキの煮付け フキをゆがき皮を取る。昆布、椎茸、醤油、砂糖、みりん、南蛮少々を入れ油で炒め、白ごまを混ぜる。 ⑦ わらびのピクルス わらびを湯がき、薄切りしたタマネギ、鷹の爪少々を入れ、らっきょう酢で漬ける。 ⑧ あずき白玉団子 小豆を一晩水につけ、小豆100gに対し100gの砂糖で煮る。塩少々加え味を整える。 白玉粉に茹でたカボチャを加えこねる。茹で上がったら水にさらす。 あずきと白玉団子、かぼちゃを盛り付ける。		

