

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いわて平泉		
組織・グループ名	室根やまびこ会		
弁当名	黄金スタミナ弁当	調理月日	平成30年7月20日
弁当の対象者	元気なお年寄り向け		
アピールポイント	地場産夏野菜で彩り良く、鶏肉もヘルシーで食べやすさに重点とおいて調理しました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白:白米300g 黄:とうもろこし50g 緑:青じそ4枚 塩 少々 梅干し2個 みそ・みりん 各少々</p> <p>②赤:とりもも肉150g トマト:1個 めんつゆ・みりん 各大さじ2 サラダ油 大さじ1</p> <p>③黄:かぼちゃ100g 緑:さやいんげん 10g 砂糖・醤油・みりん とろけるチーズ1枚 春巻きの皮 2枚</p> <p>④緑:グリーンピース20g 青じそ2枚 黄:卵3個 サラダ油 少々</p> <p>⑤黒:ワカメ10g 漬ナス小1本 緑:きゅうり2本 赤:赤玉ネギ1/2個 赤カブ少々 黄:菊の花の酢漬 少々 白:大根半分 らっきょう酢 大さじ2</p> <p>⑥赤:人参 小1本 たらこ 少々 サラダ油 大さじ1 酒 少々</p> <p>⑦緑:青きなこ大さじ1 黒:甘納豆(小豆)少々 牛乳50ml 片栗粉 大さじ1 砂糖 大さじ1</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>牛乳 卵 きなこ</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①3色おにぎり ・みそ田楽 おにぎりにみそをみりんでのばして焼く。 ・とうもろこし入り 茹でたとうもろこしを入れ、塩少々入れてにぎる。 ・梅入り 梅干しをたたいて混ぜにぎる。</p> <p>②とり肉のめんつゆ漬け ・とり肉は、めんつゆ、みりに漬けておきフライパンに油をしき、10分程度蒸し焼きにする。トマトをつけ合わせる。</p> <p>③かぼちゃの春巻き ・かぼちゃを砂糖、しょうゆ、みりんで煮る。 つぶして春巻の皮にしき、さやいんげん、チーズをのせ巻いて油で揚げる。</p> <p>④しらす入り卵焼き ・しらす、グリーンピース、青じそを卵と混ぜフライパンで焼く。</p> <p>⑤酢の物 ・赤カブの菊花漬けときゅうり、ワカメ、赤玉ネギを切り、大根をおろしてらっきょう酢で合えたナス漬けを添える。</p> <p>⑥人参のたらこ合え ・人参の千切りを炒め、たらこを加えて炒める。たらこから塩味がでるので、酒少々をふり入れる程度にする。</p> <p>⑦牛乳もち ・牛乳に片栗粉、砂糖を混ぜ火にかけて練りあげる。 丸めて青きな粉、甘納豆をまぶしつけて出来上がり。</p>		

