

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	宮城県												
JA名	JAみどりの												
組織・グループ名	JAみどりの女性部小牛田支部												
弁当名	“うめそうだねえ～”夏野菜弁当	調理月日	平成30年7月17日										
弁当の対象者	中高年												
アピールポイント	自家製の夏野菜をふんだんに使用し、彩り豊かで色々な食味が楽しめる「うめそうな」お弁当に仕上げました。一つ一つ簡単にできる料理です。 地場産のデリシャストマトジュースや枝豆(ずんだ)を寒天に寄せたデザートは一押しです。												
使用食材量			食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 乳 小麦粉 卵										
(4人前の食材名とその量)	クルミ炊き込みご飯	<table border="1"> <tr><td>白</td><td>米220g、もち米80g</td></tr> <tr><td>黒</td><td>クルミ小一袋</td></tr> <tr><td>緑</td><td>枝豆20粒(1人5粒)</td></tr> <tr><td>黒</td><td>黒ゴマ適量</td></tr> </table> 醤油大さじ1・酒大さじ2・塩少々		白	米220g、もち米80g	黒	クルミ小一袋	緑	枝豆20粒(1人5粒)	黒	黒ゴマ適量		
	白	米220g、もち米80g											
	黒	クルミ小一袋											
	緑	枝豆20粒(1人5粒)											
	黒	黒ゴマ適量											
	オクラの牛肉まき照り焼き	<table border="1"> <tr><td>緑</td><td>オクラ8本</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ミニトマト4個(付け添え)</td></tr> <tr><td>緑</td><td>レタス小1枚(付け添え)</td></tr> <tr><td>赤</td><td>牛肉薄切り8枚</td></tr> </table> 醤油・みりん・酒各大さじ1 1/2・小麦粉適量		緑	オクラ8本	赤	ミニトマト4個(付け添え)	緑	レタス小1枚(付け添え)	赤	牛肉薄切り8枚		
	緑	オクラ8本											
	赤	ミニトマト4個(付け添え)											
	緑	レタス小1枚(付け添え)											
	赤	牛肉薄切り8枚											
ズッキーニと鶏肉のバター醤油炒め	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>鶏もも肉250g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ズッキーニ大2本</td></tr> </table> 粗びきコショウ少々 A(酒小さじ1・塩小さじ1/3・コショウ少々) B(酒大さじ1・ニンニク小さじ1/2(すりおろし)・醤油大さじ1・バター大さじ1)	赤	鶏もも肉250g	緑	ズッキーニ大2本								
赤	鶏もも肉250g												
緑	ズッキーニ大2本												
枝豆のカレー風味春巻き	<table border="1"> <tr><td>緑</td><td>枝豆64粒(1本8粒)</td></tr> <tr><td>緑</td><td>長ねぎ1/4本</td></tr> <tr><td>緑</td><td>さやいんげん8本</td></tr> <tr><td>白</td><td>春巻きの皮4枚</td></tr> </table> A(片栗粉小さじ1・オリーブオイル小さじ1・コショウ適量・カレー粉・塩各小さじ1/3)	緑	枝豆64粒(1本8粒)	緑	長ねぎ1/4本	緑	さやいんげん8本	白	春巻きの皮4枚				
緑	枝豆64粒(1本8粒)												
緑	長ねぎ1/4本												
緑	さやいんげん8本												
白	春巻きの皮4枚												
煮物	<table border="1"> <tr><td>黒</td><td>干しシイタケ4枚</td></tr> <tr><td>白</td><td>こんにゃく1/2袋</td></tr> <tr><td>赤</td><td>人参1/2本</td></tr> <tr><td>緑</td><td>さやいんげん4本</td></tr> <tr><td>黒</td><td>ごぼう1/2本</td></tr> <tr><td>黄</td><td>油麩小1本</td></tr> </table> 醤油・みりん・砂糖適量	黒	干しシイタケ4枚	白	こんにゃく1/2袋	赤	人参1/2本	緑	さやいんげん4本	黒	ごぼう1/2本	黄	油麩小1本
黒	干しシイタケ4枚												
白	こんにゃく1/2袋												
赤	人参1/2本												
緑	さやいんげん4本												
黒	ごぼう1/2本												
黄	油麩小1本												
ヨーグルト入りかぼちゃサラダ	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td>かぼちゃ450g(正味)</td></tr> <tr><td>緑</td><td>きゅうり1本</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ハム3枚</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ヨーグルト大さじ1</td></tr> </table> マヨネーズ大さじ3・塩少々	黄	かぼちゃ450g(正味)	緑	きゅうり1本	赤	ハム3枚	黄	ヨーグルト大さじ1				
黄	かぼちゃ450g(正味)												
緑	きゅうり1本												
赤	ハム3枚												
黄	ヨーグルト大さじ1												
はんぺん入り厚焼き玉子	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td>卵4個</td></tr> <tr><td>緑</td><td>青ネギ1本</td></tr> <tr><td>白</td><td>はんぺん1/2</td></tr> </table> 砂糖大さじ2・塩適量	黄	卵4個	緑	青ネギ1本	白	はんぺん1/2						
黄	卵4個												
緑	青ネギ1本												
白	はんぺん1/2												
なすの青しそまき	<table border="1"> <tr><td>黒</td><td>なす240g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しし唐辛子10本(みじん切り)</td></tr> <tr><td>緑</td><td>青しそ20枚</td></tr> <tr><td>黒</td><td>黒砂糖大さじ1</td></tr> </table> 味噌50g	黒	なす240g	緑	しし唐辛子10本(みじん切り)	緑	青しそ20枚	黒	黒砂糖大さじ1				
黒	なす240g												
緑	しし唐辛子10本(みじん切り)												
緑	青しそ20枚												
黒	黒砂糖大さじ1												
さやいんげんごまあえ	<table border="1"> <tr><td>緑</td><td>さやいんげん240g</td></tr> <tr><td>白</td><td>白すりごま適量</td></tr> </table> 醤油・砂糖・酢適量	緑	さやいんげん240g	白	白すりごま適量								
緑	さやいんげん240g												
白	白すりごま適量												

	中華風漬物	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: black; margin-right: 5px;"></div> <div style="font-size: 8px; margin-right: 5px;">黒</div> <div style="font-size: 8px;">なす240g</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="font-size: 8px; margin-right: 5px;">緑</div> <div style="font-size: 8px;">きゅうり1本</div> </div> あら塩 小さじ3/4 A (酒・醤油・砂糖・ごま油・しょうが(みじん) 各小さじ1・長ねぎ(みじん)大さじ1・豆板醤少々)	
	人参マリネ	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red; margin-right: 5px;"></div> <div style="font-size: 8px; margin-right: 5px;">赤</div> <div style="font-size: 8px;">人参1本</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: black; margin-right: 5px;"></div> <div style="font-size: 8px; margin-right: 5px;">黒</div> <div style="font-size: 8px;">干しブドウ</div> </div> ほめられ酢(市販)適量	
	トマトジュース 寒天	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red; margin-right: 5px;"></div> <div style="font-size: 8px; margin-right: 5px;">赤</div> <div style="font-size: 8px;">デリシャストマトジュース250ml</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: white; margin-right: 5px;"></div> <div style="font-size: 8px; margin-right: 5px;">白</div> <div style="font-size: 8px;">白棒寒天1本</div> </div> 砂糖40g	
	牛乳寒天 オンずんだ	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="font-size: 8px; margin-right: 5px;">緑</div> <div style="font-size: 8px;">枝豆(さやつき)300g</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: yellow; margin-right: 5px;"></div> <div style="font-size: 8px; margin-right: 5px;">黄</div> <div style="font-size: 8px;">牛乳300ml</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: white; margin-right: 5px;"></div> <div style="font-size: 8px; margin-right: 5px;">白</div> <div style="font-size: 8px;">白棒寒天1本</div> </div> 砂糖50g	
	(調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)		
作り方	クルミ炊き込み ご飯 オクラの牛肉まき 照り焼き ズッキーニと鶏肉 のバター醤油炒め 枝豆のカレー風味 春巻き 煮物 ヨーグルト入り かぼちゃサラダ はんぺん入り 厚焼き玉子 なすの青しそまき さやいんげん ごまあえ 中華風漬物 人参マリネ トマトジュース寒天 牛乳寒天オン ずんだ	①米を研ぎ、炊飯器に米と荒刻みしたクルミ・調味液を入れ、通常に炊く。 ②ご飯を器に盛り、黒ゴマ、茹でた枝豆の順に飾る。 ①オクラを牛肉で巻き、小麦粉を表面に薄くまぶし、フライパンに油を熱し、並べ焼く。 ②全体に焼き色が付いたら、調味液を加え強火でからめる。 ①ズッキーニは、1cmの厚さの輪切りにする。 ②鶏肉は、12等分にし、Aの調味液でもみ込む。 ③フライパンに油を熱し、先に鶏肉の皮目を強火で焼き両面焼いて取り出す。 ④③のフライパンでズッキーニを炒め、しんなりしたら鶏肉を戻し入れる。 ⑤Bを順に加え手早く炒め、荒びきコンショウを少々ふる。 ①さやいんげんは斜め薄切り、長ねぎは縦2等分に切って斜め薄切りし、Aと混ぜ合わせる。 ②春巻きの皮は半分に切り、手前に茹でた枝豆(粒)を並べ次に①を8等分した量をのせ、きっちり巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉で留める。 ③150度の低温の揚げ油に②を入れて6~7分こんがり揚げ揚げる。 ①干しシイタケは戻し、人参・牛蒡は乱切り、こんにゃくは飾り切りにする。 ②鍋にサラダ油をひき、①を炒めて戻し汁と輪切りの油麩を入れ、砂糖、醤油、みりんを味付ける。 ③仕上げに茹でたさやいんげんを入れる。 ①きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々をふり10分おいて水気を絞る。ハムは1cm幅に切る。 ②かぼちゃは皮をむき3cm角に切り、茹でて粉ふきにし、つぶす。 ③②にマヨネーズとヨーグルトを入れ、①を加え塩少々で味を調える。 ①はんぺんと青ネギをみじん切りにする。 ②卵を溶き、砂糖、塩、①を入れ、かき混ぜる。 ③卵焼き器にサラダ油をひき、②を数回に分けて流し入れ厚焼き玉子を作る。 ①なすは青しその大きさに合わせて短冊切りにする。 ②ポウルに、しし唐辛子、味噌、黒砂糖を入れ混ぜる。 ③青しそになすを等分のにのせ、②をぬって巻く。巻き終わりを下にしておく。 ④フライパンにサラダ油を熱して③を並べ、軽く焦げ目がつく程度に焼く。 ①さやいんげんを色よく茹でる。 ②白すりごま、砂糖、醤油、酢をお好みで入れ味を調える。 ①なすは薄い輪切りにし、塩と水大さじ1を加えもみ30分おき搾る。輪切りにしたきゅうりを塩もみし搾る。 ②①とAを加え冷蔵庫で30分ほどなじませる。 ①人参は皮をむき、5cmの長さの細い千切りにし、ほめられ酢を入れる。 ②しんなりしたら軽く絞り、ほめられ酢を入れ味を調え、干しぶどうをいれる。 ①寒天を水250mlに入れほぐし、火にかける。溶けたら砂糖を入れかき混ぜる。 ②砂糖が溶けたらトマトジュースを入れかき混ぜ容器に流し入れる。 ①茹でた枝豆をフードプロセッサーに入れ、砂糖、塩を加えずんだを作る。 ②寒天の作り方はトマトジュース寒天と同様にし、代わりに牛乳をいれる。容器にずんだを流し入れてから寒天液を流し込む。	

お弁当写真
データ貼付欄

