

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栗っこ		
組織・グループ名	なかよし会		
弁当名	地元野菜で夏バテ知らず弁当	調理月日	7月21日
弁当の対象者	元気な中高年者向け		
アピールポイント	地元野菜を使い、食欲が沸く味付けにし、しっかり食べて猛暑を乗り切ろう！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白:白米300g 赤:梅干し20g</p> <p>②赤:サバ200g 白:片栗粉大さじ6 黄:生姜すりおろし大さじ1 酒、しょう油、揚げ油各大さじ1</p> <p>③赤:豚肉うす切り200g 緑:ズッキーニ1本 白:片栗粉大さじ1 塩コショウ大さじ1、しょう油、砂糖各大さじ2</p> <p>④黄:竹の子200g バター10g、しょう油大さじ1</p> <p>⑤黄:かぼちゃ250g 砂糖、しょう油、みりん各大さじ1</p> <p>⑥緑:キュウリ1本 赤:人参1本、黒いりごま大さじ1 らっきょう酢大さじ2</p> <p>⑦白:ジャガイモ2ヶ 赤:人参1/2本 緑:キュウリ1/2本 黄:ゆで卵1ヶ 酢大さじ1、マヨネーズ大さじ3</p> <p>⑧黄:たまご2ヶ 緑:しそ3枚 白だし大さじ1、砂糖大さじ1、油大さじ1</p> <p>⑨緑:ズッキーニ1本 からし粉小さじ3、砂糖大さじ1、塩大さじ1</p> <p>⑩白:おから250g シーチキン缶1ヶ 黄:卵2ヶ 白:片栗粉大さじ1 牛乳100cc 塩コショウ小さじ1、コンソメ1ヶ</p> <p>⑪黒:ひじき30g 黄:油揚げ1枚 黒:干しいたけ2枚 赤:人参1/4本 黄:竹の子1/4本 赤:ピンズ豆少々 ごま油大さじ2、砂糖、みりん各大さじ1、酒、しょう油各大さじ3</p> <p>⑫緑:しそ16枚 白:小麦粉大さじ6 ホットケーキミックス大さじ2 黄:卵1ヶ 黒:ごま・くるみ少々 赤:一味唐辛子少々 味噌大さじ4、揚げ油</p> <p>(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。)</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 小麦粉</p>	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①白米を炊き、上にちぎった梅干をのせる</p> <p>②サバを調味液につけ、片栗粉をまぶし油で揚げる</p> <p>③ズッキーニに塩こしょうをふる、肉に片栗粉をまぶしズッキーニに巻く 油をひいたフライパンで焼き最後に砂糖、しょう油のタレで味付けする</p> <p>④バターを溶かし竹の子を入れ炒める、しょう油を入れてさらに炒める</p> <p>⑤かぼちゃを水、砂糖、しょう油、みりん煮る</p> <p>⑥キュウリ、人参は千切りする、らっきょう酢であえ黒ゴマをふる</p> <p>⑦ジャガイモは茹でてつぶす、人参は半月に切り茹でる、キュウリはうす切りにし塩を少々ふりもむ ジャガイモに人参、キュウリ、ゆで卵を入れ酢・マヨネーズで味付けする</p> <p>⑧卵を溶きほぐし、しその葉を粗みじん切りにしてまぜる、白だし・砂糖・みりん味付けし焼く</p> <p>⑨ズッキーニを縦半分に切りからし粉、砂糖、塩で漬ける</p> <p>⑩おからにシーチキン、卵、小麦粉、牛乳、塩コショウ、コンソメを入れてよく混ぜる 形を整えてフライパンで焼く</p> <p>⑪ひじきは水でもどす、人参、しいたけを細く切る 油揚げは油抜きし細切りにする フライパンにごま油大さじ2を入れ全部の材料を炒める だし汁、砂糖、しょう油、酒を入れて煮る 煮汁がなくなる頃に豆を入れ汁がなくなるまで煮る</p> <p>⑫小麦粉とホットケーキミックス、砂糖をよく混ぜる 味噌を加えよく混ぜる 卵を入れ少し混ぜ、くるみ、ゴマ、一味唐辛子を入れて混ぜる 水気を切ったしそにティースプーン1杯くらいをのせてまき、低温の油で揚げる</p>		

