

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みやぎ登米		
組織・グループ名	JAみやぎ登米女性部豊里支部		
弁当名	～登米の恵みで夏バテ知らず弁当～	調理月日	7月27日
弁当の対象者	50歳～70歳		
アピールポイント	ほめられ酢を使い塩分控えめで優しい味にしあげました♪		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	●トマトと玉ねぎのほめられ酢和え 白:玉ねぎ 1/2個 (調味料) ほめられ酢 大さじ2 赤:トマト 1個 食酢 少々		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	●ポテトサラダ 白:玉ねぎ 1個 (調味料) 塩 小さじ1 砂糖 少々 黄:じゃがいも 3個、卵2個 ほめられ酢 小さじ2 緑:きゅうり 1本 マヨネーズ 大さじ2 赤:にんじん 1/2個 こしょう 少々		
	●芽ひじき入り卵焼き 黄:卵 4個 (調味料) 砂糖 小さじ2 黒:芽ひじき 5g 塩 少々 サラダ油 小さじ1		卵・乳
	●お麩じゃが煮 白:油麩(仙台麩) 4枚、こんにゃく 1/2個 (調味料) ごま油 小さじ1 緑:いんげん 3本 和風だし 小さじ2 赤:にんじん1本 醤油 大さじ1 黒:生しいたけ 3個 本みりん 大さじ1		
	●鶏肉の野菜ロール焼き 赤:鶏胸肉 280g、にんじん 1本 (調味料) 塩こしょう 少々 緑:しそ 8枚、いんげん 4本、レタス 4枚 バター 大さじ3		
	●トウモロコシご飯 白:米 3合 (調味料) 塩 小さじ1/2 黄:トウモロコシ		
	●生姜と梅干しの炊込みご飯 白:米 280g (調味料) 昆布茶 適量 黄:生姜 12g 赤:梅干し(カリカリ梅) 20g 緑:しそ 4g (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 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	●トマトと玉ねぎのほめられ酢和え ①トマトをくし切りにする。 ②玉ねぎを2つに割ってくし切りにする。 ③玉ねぎにほめられ酢と酢を入れて和えてしんなりしてきたら、トマトを入れ和えたら完成。		
	●ポテトサラダ ①卵を茹でる。じゃがいもは皮をむき縦半分2cmに切り、鍋に入れて洗う。洗い終わったら、ひたひたに水に塩を入れて茹でる。 ②じゃがいもが煮えたら湯切りをし、中火で1分程加熱し水分を飛ばしながら潰し、ほめられ酢を加える。 ③②を冷ます。野菜は薄く切り、少量の塩で揉みしばらく置く。ゆで卵はあらみじん切りにする。 ④全部の具材にマヨネーズを加えよく混ぜる。こしょうで味を整えたら完成。		
	●芽ひじき入り卵焼き ①芽ひじきを水でもどし、食べやすい長さに切る。 ②卵をかき混ぜたところに砂糖と塩、芽ひじきを加え混ぜる。 ③フライパンでサラダ油を熱し、②を少しずつ流し入れ固まってきたら巻く。 ④冷ましてから食べやすい大きさに切って完成。		
	●お麩じゃが煮 ①油麩を20分程水に浸し軽く水気を切る。 ②ボウルに和風だしとぬるま湯を入れ、生しいたけ・醤油・本みりんを加え、調味液を作る。		

- ③にんじんとこんにゃくは乱切りにする。
- ④圧力鍋に、ごま油を入れ強火で熱し、いんげん以外の具材を炒める。
- ⑤具材が煮えてきたら②を加えフタをして強火で煮る。圧力がかかったら、中火で1分加熱し火を止める。
- ⑥圧力が下がったらフタを開け、いんげんを加え2～3分煮つめて完成。

●鶏肉の野菜ロール焼き

- ①鶏胸肉は中央に縦に切目を入れ、さらに左右の厚みに切目を入れて開き(観音開き)、塩こしょうをふる。
- ②にんじん、いんげんは塩ゆでにする。①の中心にしそを敷いてにんじん、いんげんを乗せて、手前からしっかり巻く。巻き終わりを楊子でとめる。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を2～3分蒸し焼きにする。焼き上がったら食べやすい大きさに切り、レタスを敷き詰めて完成。

●トウモロコシご飯

- ①トウモロコシの実を削る。
- ②米を洗い普通の水加減にし、①をのせて炊く。
- ③炊き上がったら塩を加え、さっと混ぜ合わせて完成。

●生姜と梅干しの炊込みご飯

- ①生姜は皮を取らず、長さ1cmの針生姜にする。
- ②①に昆布茶を混ぜて炊飯する。
- ③カリカリ梅は種を除き、粗く刻む。
- ④②、③をよく混ぜ合わせる。その上に刻んだしそを乗せれば完成。

