

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みやぎ登米女性部東和支部		
弁当名	旬の野菜を使ったパワフル弁当	調理月日	7月27日
弁当の対象者	働きざかりの方に食べて頂きたい		
アピールポイント	旬の野菜をふんだんに使いかつ、簡単に作れ、食べる人の健康及び作る人の手間を考えた弁当		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①ごはん 白:米 240g 赤:梅干し4個 黒:ごま塩</p> <p>②3色肉巻き 赤:豚ロースうす切り 200g・人参 1本 黄:スライスチーズ 2枚・卵 2個 緑:大葉 12枚・レタス 50g・アスパラガス 3本 小麦粉・パン粉・油 各適量</p> <p>③出汁巻き卵 黄:卵 3個 砂糖 大さじ1 白だし 大さじ2 黒:ブルーベリー 12粒</p> <p>④きのこづくしのバター炒め 茶:ぶなしめじ 1パック エリンギ 1パック しいたけ 3枚 黄:バター 2個</p> <p>⑤かぼちゃの甘煮 黄:かぼちゃ 小1/4個 砂糖 酒 しょう油</p> <p>⑥じゃがいものきんぴら 黄:じゃがいも 小2個 サラダ油 適量 塩コショウ 少々</p> <p>⑦いんげんとカニカマのおひたし 緑:いんげん 50g 赤・白:カニカマ 塩 2g</p> <p>⑧みかんと牛乳寒天 白:クリアガー 6g(小さじ2) 牛乳 180ml 黄:みかん(小缶) 1個 砂糖 30g 水 180ml バニラエッセンス 少々</p> <p>⑨添え物 赤:プチトマト 4個 黄:プチトマト 4個 (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、牛乳、小麦粉</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①ごはん 米を炊き、炊き上がったらごま・梅干しをのせる。</p> <p>②3色肉巻き 肉に塩、こしょう少々、大葉2枚に茹でた人参スティックに切り、アスパラとスライスチーズ1枚を1/4に切り、巻く。小麦粉に卵をつけてパン粉をまぶし、油で揚げる。切って下にレタスを敷き、盛り付ける。</p> <p>③出汁巻き卵 卵3個を砂糖大さじ1に白だし大さじ2を入れて焼く。盛り付けにブルーベリーを飾る。</p> <p>④きのこづくしのバター炒め きのこ類を切ってバター2個入れてを炒めて冷ます。</p> <p>⑤かぼちゃの甘煮 カボチャを小さめに切って砂糖 大さじ2・酒 大さじ2・しょうゆ 大さじ1弱火で煮る。</p> <p>⑥じゃがいものきんぴら じゃがいもを千切りにして、水でさらしサラダ油で炒めて塩コショウで味付けする。</p> <p>⑦いんげんとカニカマのおひたし いんげんを塩2gで茹で、千切りにしてカニカマ1/2本をほぐして上に飾る。</p> <p>⑧みかんと牛乳寒天 クリアガー6g(小さじ2)と砂糖30gを混ぜ、水を入れた鍋に少しづつかき混ぜながら入れ火にかける。火にかけてかき混ぜながら溶かし沸騰後、さらに1~2分よく煮溶かし、火を止める。あらかじめ人肌温めた牛乳とバニラエッセンスを加えて混ぜる。好みの容器に流し、冷やし固める。※冷やし固まる直前にみかんを飾る。</p> <p>⑨添え物 ミニトマトを赤・黄それぞれ1個ずつ入れる。</p>		

お弁当写真
データ貼付欄

