# 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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 都道府県名 | 群馬県 | | | | | | |
| JA名 | 北群渋川農業協同組合 | | | | | | |
| 組織・グループ名 | JA北群渋川女性部小野上支部 | | | | | | |
| 弁当名 | 夏負けしない力弁当 | | | | 調理月日 | 8月8日 | |
| 弁当の対象者 | 100歳まで元気な中高年者 | | | | | | |
| アピールポイント | 地産・地消でヘルシーなお弁当です。 | | | | | | |
| 使用食材量<br><br>（4人前の食材名とその量） | ① | 黄：かぼちゃ<br>白：にんにく | 400g<br>4かけ | オリーブオイル<br>塩・こしょう | 大さじ3<br>少々 | | 食材のうち、アレルギー物質に該当するもの<br>---<br>卵 |
| | ② | 緑：オクラ<br>赤：鶏むね肉<br>砂糖 | 16本<br>250g<br>大さじ1と1/2 | 白すりごま<br>酢<br>みそ<br>塩 | 大さじ2<br>大さじ2<br>大さじ2<br>少々 | | |
| | ③ | 緑：枝豆 | 200g | 塩 | 40g | | |
| | ④ | 黒：ぶり<br>酒<br>砂糖<br>みりん | 3切<br>大さじ3<br>大さじ1<br>大さじ3 | 水<br>本だし<br>小さじ<br>しょうゆ | 100CC<br><br>小さじ1/2<br>大さじ3 | | |
| | ⑤ | 白：もち米<br>黒：小豆 | 3合 | 水<br>塩 | 800CC<br>小さじ1/2 | | |
| | ⑥ | 赤：ミニトマト | 8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。） | | | | | | |
| 作り方<br><br>（切り方、調理手順等につき、箇条書き） | ① かぼちゃのガーリックソテー<br>かぼちゃはわたと種を取り3cm角に切る。耐熱皿に並べラップを掛けて電子レンジで7分加熱する。<br>フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけにんにくがカリッとするまで焼き皿にとる。<br>同じフライパンにかぼちゃを入れ、全体に焼き目がつくまで焼き、塩・コショウ各少々をふってからめる。<br>器に盛りにんにくをのせる。<br>② オクラと鶏肉の酢みそ和え<br>オクラはがくのまわりを包丁でむく。塩適量を加えた熱湯で2分ほどゆで、冷水にとってあら熱を取りざるにあげる。1本を斜めに3等分する。耐熱皿に鶏肉わのせラップわ掛けて電子レンジで2分半加熱し、ラップを取らずにそのまま冷ます。冷めたら縦1cm幅に切り食べやすい大きさに裂く。ボウルにすりごま・酢みそ・砂糖を入れて混ぜオクラと鶏肉を加えて和える。<br>③ 枝豆の塩茹で<br>枝豆は40gの塩の約3分の1の量を枝豆にふり、両手でごしごしすり合わせて産毛を取る<br>1リットルのお湯を沸騰させ、残りの塩を入れて枝豆を入れる。お湯が再度沸騰してから少し固さが残る程度まで茹で湯を捨ててざるに上げ冷ます。<br>④ ぶりの煮魚<br>ざるにぶりをのせ両面にさっと熱湯を廻しかけます。水と調味料すべて鍋に入れて火にかけます。<br>沸騰したらぶりをいれ落し蓋をして煮汁が1/2～1/3になるまで中火で煮ます。落し蓋を取り煮汁をお玉でぶりにかけながら2分ほど煮る。ぶりに照りができたら出来上がり。<br>⑤ お赤飯<br>もち米をといてザルに上げる。<br>あずきを洗ってあずきの5倍量の水を加えて火にかける。八分通り柔らかくなるまでゆでる。<br>煮汁と小豆にわける。米を厚手の鍋にあけ、煮汁に水を足して砂糖と塩を加えて強火で蒸し上げる。<br>⑥ ミニトマト | | | | | | |

お弁当写真
データ貼付欄