

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	福岡県		
JA名	筑紫農業協同組合		
組織・グループ名	うめこっこ		
弁当名	酢っかり元気！猛暑を乗り切るさっぱり夏弁当！	調理月日	8月3日
弁当の対象者	中高年層向け		
アピールポイント	旬の野菜と塩分をしっかりと取りながら、さらに酢の物を取入れることにより、食欲増進が期待できるだけでなく、一つのお弁当の中で、熱中症予防と疲労回復効果を同時に図りました！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① ゆかりごはん (白)米3合、(赤)ゆかり ② 肉じゃが (白)じゃがいも2個、(白)玉ねぎ1個、(赤)人参1本、(白)糸こんにゃく1袋、 (白)鶏肉200g、醤油大さじ3、砂糖大さじ2、みりん大さじ1 ③ サバの塩焼き (黒)サバ1尾、塩 ④ きゅうりとしょうがの酢のもの (緑)きゅうり1本、(黄)しょうが1かけ、砂糖大さじ2、酢大さじ2、塩少々 ⑤ かぼちゃのサラダ (黄)かぼちゃ1/4個、(赤)にんじん1/2本、(白)玉ねぎ1/4個、 (白)ハム100g、(緑)きゅうり1/2本、(黄)卵1個、マヨネーズ、塩コショウ、塩少々 ⑥ ちくわの磯辺揚げ (白)ちくわ、(緑)青のり、(白)小麦粉、揚げ油 (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。)		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵 小麦粉
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① ゆかりごはん 米を洗って、30分後に炊く。炊けたご飯にゆかりをかける。 ② 肉じゃが じゃがいもを大きめに切る。玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切りにする。全ての材料を鍋に入れて、火が通ったら、醤油、砂糖、みりんで味を調える。 ③ サバの塩焼き サバに軽く塩をふり、焼く。 ④ きゅうりとしょうがの酢のもの きゅうりは輪切りにして、塩をしておく。しょうがは千切りにする。きゅうりとしょうがを合わせて、砂糖と酢で味を調える。 ⑤ かぼちゃサラダ かぼちゃは2cmの角切り、にんじんは千切りにしてサッと茹でておく。玉ねぎは千切りにして水にさらす。きゅうりは輪切りにして塩をしておく。ハムも千切りにして、卵は茹でて白身は千切り、黄身は小さめの網で裏ごしして、最後に盛りつける。かぼちゃにマヨネーズ、塩コショウを入れ、つぶさないようにざっくり混ぜる。 ⑥ ちくわの磯辺揚げ ちくわは大きく斜め切りして、小麦粉と青のりを水でと溶いた衣に付けて、油で揚げる。		

