

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】

No.1

都道府県名	大分県		
JA名	JAおおいた		
組織・グループ名	大分市女性部 加工部会		
弁当名	元気もりもり弁当	調理月日	2018.6.3
弁当の対象者	中高年者向け		
アピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大分産の新鮮食材をふんだんに使用</li> <li>・不足がちな野菜やたんぱく質もしっかり吸収</li> </ul>		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>&lt;材 料&gt;</p> <p>① 白:ヒリヒカリ 白米 2.5合 黒:ごぼう 125g 赤:とり肉 125g</p> <p>② 緑:ニラ 1束 赤:豚バラ 100g 緑:キャベツ 適量</p> <p>③ 緑:セリ 1束、ミツバ 1束 赤:ニンジン 1/4本 茶:ゴマ 適量</p> <p>④ 茶:ちくわ 1/2パック 緑:かいわれ 小2本</p> <p>⑤ 黄:玉子 2個</p> <p>⑥ 黒:コンニャク 1/3丁 しいたけ 中4枚 赤:ニンジン 1/2本</p> <p>⑦ 緑:大葉 10枚 赤:鶏ひき肉 200g 白:もめん豆腐 1/2丁</p> <p>⑧ 黄:みかん缶詰 8個</p>	<p>&lt;調味料&gt;</p> <p>醤油 濃口 20cc、薄口 5cc きざら 28g 酒 小さじ 2 油 大さじ 1</p> <p>油 10cc ニラ豚のタレ (醤油、酒、ニンニク、ミリン)各少々</p> <p>塩 小さじ 1 醤油 小さじ 1</p> <p>マヨネーズ 小さじ 2</p> <p>きざら 大さじ 2/3 紅塩 小さじ 1 油 小さじ1/3</p> <p>醤油(濃口、薄口) 各大さじ 1杯 きざら 大さじ 1杯 ほんだし 小さじ 1/3 みりん 小さじ 1/3 本だし 小1/3、薄口醤油小さじ 1 砂糖 小さじ 1</p> <p>塩、コショウ 各小さじ 1 油 小さじ 2 ポン酢</p> <p>Aコープ商品 ゼリーの素 14g</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>① とりめし ア、米はといで30分置く。ごぼうはさがきにそぎ、あく抜きをしておく。 イ、鍋に油を入れて熱し、とり肉を入れ、肉が白くなったら油、ごぼう、醤油、きざらを入れてしんなりするまで煮つめる。 ウ、炊き上がった米の中に イ を入れて均等に混ぜる。</p> <p>② ニラ豚 ・豚バラを2cm位に、ニラは3cm位に、キャベツは食べやすい大きさにそれぞれ切る。 ・フライパンに油を入れて肉を炒める。 ・肉に火が通ったら、キャベツ・ニラを入れ炒める。 ・野菜がしんなりしてきたら、ニラ豚のたれを入れ味付けする。</p>		

<p>作り方</p>	<p>③ セリ、ミツバ、ニンジンのゴマ和え ア、ニンジン千切りにする。 イ、セリ、ミツバは湯通しし、適当な大きさに切る。 ウ、ごま炒ってする。 エ、イを搾ってウのごまとあえる。塩、醤油で味を整える。</p> <p>④ ちくわとかいわれ ・ちくわを湯どうして冷やす。 ・ちくわに切れ目を入れ、中にかいわれを5、6本入れてマヨネーズをかける。</p> <p>⑤ 玉子焼 ・玉子ほいて、きざら、紅塩を入れて混ぜる。 ・フライパンを熱し、油をひいて玉子を焼く。</p> <p>⑥ 煮物 ・こんにゃくは湯がき、しいたけは水にもどしておく。もどし汁はとっておく。 ・こんにゃく、しいたけ、ニンジン別々の鍋で煮る。 ・醤油(濃口、薄口)きざら、ほんだし、みりん、しいたけのもどし汁を入れて、それぞれ煮る。</p> <p>⑦ 大葉ハンバーグ ・豆腐は水切りをしっかりとる。大葉はきざむ。 ・鶏ひき肉、豆腐ときざんだ大葉を混ぜ、手でこねる。 ・塩、コショウで味を整え、直径5cm位にまるめる。 ・フライパンに少量の油をひいて焼く。 ・ポン酢で食べる。</p> <p>⑧ ゼリー ・Aコープ商品の「ゼリーの素(クール)」を使用。中に季節のフルーツを入れて冷やす。</p>
------------	---

お弁当写真  
データ貼付欄

