

第9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】

別添①

都道府県名	宮城県		
JA名	JA新みやぎ栗っこ地区本部		
組織・グループ名	JA新みやぎ栗っこ女性部栗駒支部「なかよし会」		
弁当名	新しい舟出 5食弁当でめざせ100歳	調理月日	令和元年7月23日
弁当の対象者	元気な中高年向け		
アピールポイント	素材を生かし地元の野菜をふんだんに使いました		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①白:白米660g 赤:ゆかり10g 黒:のり8枚 黄:卵4個 砂糖大さじ2 塩小さじ1 すし酢100cc		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 小麦粉 卵 牛乳
	②黒:豚モモうす切り12枚 緑:しそ12枚 白:エノキ茸1/2袋 黄と緑:ズッキーニ各1/2本 醤油、みりん、酢各大さじ1.5 サラダ油小さじ1 塩・コショウ 少々		
	③赤:人参400g 白:いりごま適量 ごま油大さじ1/2 みりん・醤油各大さじ1/2 砂糖小さじ2 酒大さじ1/2		
	④緑:いんげん200g 白:すりごま小さじ4 醤油小さじ4 砂糖小さじ2 塩少々		
	⑤黄:卵4ヶ 酒・みりん・醤油各大さじ3 砂糖大さじ1		
	⑥赤:鮭4切れ 塩小さじ1/4 小麦粉大さじ1 バター大さじ2 醤油大さじ1と1/2 サラダ油大さじ1/2		
	⑦緑:青豆1/4カップ 白:牛乳1カップ 米粉150g 砂糖大さじ3 塩小さじ1/2		
	⑧黒:干しシイタケ4枚 黒:鶏肉150g 黒:ごぼう1/2本 黒:こんにゃく1/2枚 赤:人参1/2本 レンコン100g 白:牛乳300cc 赤:赤とうがらし1本 緑:いんげん4本 めんつゆ大さじ2 ごま油大さじ1 酒大さじ2		
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	①白米にすし酢・ゆかりを混ぜる。厚焼き卵を焼く。厚焼き卵1/4をのり半分で巻く。酢飯330gをのり1.5枚で巻く。これを縦1/4ずつに切り卵焼きを中心に入れるようにのり2枚で巻く		
	②豚肉に塩・コショウをふる。ズッキーニを拍子切り、エリンギはほぐす。豚肉を広げシソ、ズッキーニ、エノキの順に乗せて巻く。サラダ油を熱したフライパンで巻き終わりを下にして焼く。肉に火が通ったらタレを入れてからませる。		
	③人参は長さ5cm太さ5mmに切る。フライパンにごま油を熱し人参を炒める。酒、みりん、醤油、砂糖を入れ汁気が無くなるまで炒める。盛り付けたら白ごまをふる。		
	④いんげんは斜め切りする。塩少々を入れ軟らかく茹でる。白すりごま、醤油、砂糖であえる。		
	⑤熱湯を沸かしお玉で静かに卵を入れ10分茹でる。冷やして殻をむく。酒、みりん、醤油、砂糖を煮立て冷ます。ポリ袋に卵、たれを入れて3時間以上漬ける。		
	⑥鮭に塩を振っておく。水気をふき、小麦粉をまぶす。サラダ油を熱し鮭を焼く。フライパンをキレイにしてバターを溶かして泡が出てきたら鮭を戻し醤油を加えて全体にからめる		
	⑦青豆は水に戻す。戻した青豆をお湯で茹でる。牛乳に砂糖、塩で味付けする。味付けした中に米粉を少しずつふり入れ入れダマにならないようによくかき混ぜる。粉が煮えたら火からおろす。		
	⑧干しいたけを牛乳、めんつゆに割り入れて戻す。鶏肉は酒をもみ込む。フライパンにごま油とトウガラシを入れ熱したら材料を全部入れる。15～20分煮含める。仕上げにいんげんを加えて火を通す。		

お弁当写真
データ貼付欄

