

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瀬峰支部		
弁当名	夏野菜スタミナ弁当	調理月日	7月17日
弁当の対象者	働き盛り中高年		
アピールポイント	地元で採れる夏野菜を使用。肉・魚・野菜をバランスよく食べて暑い夏を乗りきろう！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白:白米 2合 緑:枝豆 1把 ② 黄:卵 4個 緑:焼海苔 1枚 赤:ハム 4枚 緑:インゲン 4本 ③ 赤:完熟トマト 600g 黄:玉ねぎ 1/4個(みじん切り) 1/2個 黄:ニンニク 1かけ(みじん切り) 白:パスタ 300g 緑:ピーマン 2個 黒:しめじ 1袋 赤:ウインナー 1袋 ④ 赤:豚バラ塊肉 800g ① 赤とうがらし 2本 しょうが(薄切り) 1かけ 酒 大さじ3 水 8カップ ⑤ 赤:あじ 3~4匹 黄:玉ねぎ 小1個(千切り) ミョウガ 3個(千切り) ⑥ 赤:人参 120g 緑:インゲン 120g ⑦ 黒:ふき 5本 塩 少々 ⑧ 黄:じゃがいも 500g ⑨ 緑:ズッキーニ 中1本 ⑩ 黄:卵 3個 ⑪ 黒:新生姜 200g ⑫ 緑:ブロッコリー 緑:キャベツ(少量) 赤:トマト	① こんぶ 1枚 塩、酒 各小さじ1弱 塩 小さじ1/2 砂糖 小さじ1/2 油 少々 ローリエ 1枚 ケチャップ 大さじ2 塩・コショウ 少々 ② 黒砂糖 大さじ3 醤油 大さじ3 甘酢 300cc 赤唐辛子 2本(輪切り) 小麦粉・サラダ油 適宜 ごま油 大さじ1と1/2 砂糖 少々、白いりごま小さじ2 水 100cc、かつおだしの素 少々 醤油 25cc、酒 30cc、 みりん 15cc、砂糖 大さじ1 酢 大さじ1 砂糖 大さじ3~4、醤油 大さじ2 みりん 大さじ2、水 大さじ3 浅漬けの素 適量 砂糖 小さじ1、醤油 小さじ1 塩少々 サラダ油 少量 醤油 大さじ4、砂糖 大さじ2 みりん 大さじ2、酒 大さじ1.1/2 白いりごま 適宜 塩少々	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 小麦粉

<p>作り方</p>	<p>① <豆ご飯></p> <ul style="list-style-type: none"> ・枝豆をゆがき、むいておく。 ・米を洗い④を入れて炊く。炊き上がったら枝豆を入れて混ぜる。
<p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>② <ロール卵焼></p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵は白身と黄身に分けて、それぞれに砂糖と塩少々を入れてかき混ぜておく。 ・インゲンは茹でておく。焼海苔は半分に切る。 ・フライパンに油少量をひき、白身を流した上に、焼海苔、ハム、インゲンの順にのせ、くるくると巻く。続けて黄身を流し、焼海苔、ハムを載せて巻く。 ・焼き終わったら食べやすいように切る。
	<p>③ <手作りトマトソースパスタ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・トマトはへたを取り、鍋に入れて中火で加熱する。 ・皮がはじけたらへらでよくつぶす。裏ごしをして皮を取り除く。 ・フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて炒め、少し色づき、香りを出す。 ・玉ねぎのみじん切りを加え、少し茶色になるまで炒める。 ・裏ごしをしたトマト、ローリエを加え、時々混ぜながら煮詰める。煮詰まったらローリエを取り出す。最後にケチャップを入れる。 ・パスタを茹で上げる。 ・玉ねぎ、ピーマン、しめじ、ウィンナー等をオリーブオイルで炒め、トマトソースを加えさらに炒め、茹で上げたパスタを全体に混ぜ合わせる。
	<p>④ <豚ばら肉の黒糖煮></p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉は5cm角に切り、熱したフライパンに入れ、強火で表面にこんがり焼き色をつける。 ・鍋に①と④を入れ火にかけて煮立ったらあくをとり、弱火で約1時間煮る。 ・②に③を加え煮汁が少し残るまで煮る。
	<p>⑤ <アジの南蛮漬け></p> <ul style="list-style-type: none"> ・千切りした玉ねぎ、ミョウガと赤唐辛子に甘酢をかけ、つけ汁を作っておく。 ・アジは三枚におろし、一口大に切る。 ・小麦粉をまぶし、サラダ油でカリッとなるように揚げる。 ・熱いうちにつけ汁に入れ、冷蔵庫で一晩寝かせる。
	<p>⑥ <いんげんのごま和え></p> <ul style="list-style-type: none"> ・いんげんをさっと茹で、食べやすい長さに切る。 ・熱いうちに、ごま油、砂糖少々、白いりごまを入れ混ぜ合わせる。
	<p>⑦ <ふきの佃煮></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふきは筋を取り、半分に切りまな板の上で塩を振り、板ずりをして10分くらい置く。 ・水でさっと洗い、4cm位の長さに切り、熱湯で15分位茹でて水に1時間さらす。 ・鍋にふきと調味料を入れて、強めの中火で水分がなくなるまで煮詰める。
	<p>⑧ <じゃがいもの甘から揚げ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいもをきれいに洗い、水気を取っておく。 ・水気を取った小芋を油で揚げる。 ・鍋に調味料を入れ煮つめ、じゃがいもを入れ絡める。
	<p>⑨ <ズッキーニの浅漬け></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ズッキーニをスライスする。 ・浅漬けの素で漬ける。
	<p>⑩ <卵焼き></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボウルに卵を割り入れ、泡立たせないように白身を切るようにして混ぜる。 ・調味料を加え、混ぜ合わせる。 ・中火から弱火で卵を1/2量流し込み、巻きながら焼く。残りの卵を流し入れながら焼く。 ・焼きあがった卵焼きを巻き簾で形を整え、食べやすい大きさに切る。
	<p>⑪ <生姜の佃煮></p> <ul style="list-style-type: none"> ・しょうがは皮をむき2cm位のせん切りに切りにする。 ・熱湯に2、3回通してから、水気を切っておく。 ・調味料を全部混ぜ合わせ火にかけ、煮立ってきたら生姜の千切りを加える。 ・汁気が少し残るくらいまで炒る。最後に白いりごまを振り混ぜ合わせる。
	<p>⑫ <野菜の付け合せ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリーは小分けにして塩少々を入れた熱湯で、キャベツは千切りにして一度水にさらしてから水気をきる。 ・トマトはくし型に切る。

お弁当写真

