

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築館支部「つきだて」		
弁当名	かあちゃんの愛	調理月日	7月26日
弁当の対象者	中高年		
アピールポイント	いつでも、どこでも手に入れやすい材料で見た目も易しい、作り方も易しい、作りおきも使った母の弁当です		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白:白米 720g 赤:梅干し 4ヶ ごま塩 適量		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの  ・卵
	② 赤:紅鮭 小4切		
	③ 黄:卵焼き 牛乳 80cc パプリカ黄 1・パプリカ赤 1個 砂糖 小2 ピーマン 1個 塩 少々 卵 8ヶ		
	④ 肉まき 赤:ばら肉 16枚(20cm) じゃがいも 2個 緑:ズッキーニ(5cm)2本 緑:レタス 塩・コショウ		
	⑤ 煮物 白:凍み豆腐 4枚 赤:人参 1/2 黒:ごぼう 200g レンコン 1個 こんにゃく しいたけ 1~2個 赤:赤パプリカ 1個		
	⑥ 黒豆煮 黒:黒豆 2カップ 水 5カップ さとう 300g しょうゆ 小さじ4 塩 少々 重そう 少々		
	⑦ ミントマト 4個		
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>② 紅鮭はグリルで両面を焼く。</p> <p>③ 卵焼きは、パプリカ(赤黄)、ピーマン(緑)を細かく刻んで、牛乳・砂糖・塩・卵に切るようにかき混ぜうすくサラダ油をひいて焼く。</p> <p>④ 肉まきは、ばら肉は半分に切り塩コショウをしておき、ジャガイモはレンジで柔らかくしておく。ばら肉にジャガイモ・ズッキーニを巻いてフライパンで転がしながら焼き上げる。仕上げにもう一度塩コショウする。最後にレタスを添えて盛り付け</p> <p>⑤ それぞれの材料を一口大の大きさにして、ヒタヒタの水で柔らかく煮て、しょうゆ・みりん各20ccで味をつける。凍み豆腐はもどさずに切り、最後に赤パプリカとともに鍋に入れ、汁を吸わせる。</p> <p>⑥ 圧力鍋に黒豆と分量をすべて入れて煮立て、熱いまま6時間置く。鍋を開け様子を見ながら加熱する。</p> <p>⑦ ミントマトは、へたをとる。</p>		

お弁当写真

