

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】

都道府県名	宮城県		
JA名	JA新みやぎ		
組織・グループ名	JA新みやぎみどりの女性部小牛田支部		
弁当名	お手軽ごっつお～弁当	調理月日	令和元年6月18日
弁当の対象者	子供～高齢者		
アピールポイント	出盛り夏野菜をふんだんに使い、彩りよく、また手軽に作れておいしいものばかりです。		
使用食材量			食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
(4人前の食材名とその量)	おにぎり三種 (青シソ、ゆかり、鶏そぼろ)	米2合・白ゴマ(白) 手作りゆかり・鶏そぼろ(赤) 青シソ・シソ葉(緑)	
	銀鮭のシソ巻揚げ	銀鮭2切(赤) シソ葉枚(緑) 小麦粉 サラダ油 塩 コショウ	
	豚肉とごぼうの煮物	豚肉100g(赤) ごぼう50g(黒) 醤油大さじ2 砂糖大さじ1 みりん大さじ1 酒大さじ1	
	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ200g(黄) 砂糖大さじ2 塩	
	なすの カレーチーズ焼き	なす2本(黒) ミニトマト4ヶ(赤) 溶けるチーズ(白) オリーブ油大さじ1 カレー粉小さじ1 塩 コショウ	
	ポテトサラダ	じゃが芋1ヶ(黄) 人参1/4本・ロースハム2枚(赤) 胡瓜1/2本(緑) 玉葱1/4ヶ(白) マヨネーズ大さじ3 砂糖小さじ1 塩 コショウ	
	卵焼き	卵4ヶ(黄) パセリ10g(緑) 砂糖大さじ2 塩 サラダ油	
	胡瓜びき	胡瓜2本(緑) 色豆麩10g 塩 らっきょう酢100ml	
	夏野菜のだしびたし	いんげん4本(緑) おくら4本(緑) 塩 白だし	
	ピーマンと牛肉の 炒め物	ピーマン3ヶ(緑) 牛肉100g(赤) サラダ油小さじ1 醤油大さじ2 砂糖大さじ1	
	梨とトマトのゼリー	梨ピューレ200ml(黄) ミニトマト4ヶ(赤) 砂糖大さじ2 クリアガー	
	(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。)		
作り方	銀鮭のシソ巻揚げ ①塩・コショウで下味をつけた鮭を半分に切り、シソの葉で巻く。 ②鮭に薄く小麦粉をつけ、水溶き小麦粉をくぐらせ、揚げ焼きにする。		
(切り方、調理手順等につき、箇条書き)	豚肉とごぼうの煮物	①鍋に調味料を煮立て、一口大の豚肉とささがきに切ったごぼうを加えて煮る。	
	かぼちゃの甘煮	①一口大に切ったかぼちゃに砂糖をまぶし、水気が出るまで置く。 ②①のかぼちゃを火にかけ、塩で味を整える。	
	なすの カレーチーズ焼き	①なすは皮付を1cm幅の輪切り、トマトは半分に切る。 ②フライパンにオリーブ油を熱し、なす・トマトを炒め、カレー粉・塩・コショウで調味し、チーズをかけて仕上げる。	
	ポテトサラダ	①じゃが芋は茹でて熱いうちにつぶす。胡瓜は小口切り、玉葱はうす切りにして塩でもみ、水気をしぼる。 ②じゃが芋、茹でた人参、胡瓜、玉葱、線切りハムを混ぜ、マヨネーズと砂糖で調味する。	

卵焼き	①ボールに卵をときほぐし、みじん切りのパセリ、砂糖、塩を加えてサラダ油で焼く。
胡瓜びき	①胡瓜は塩で板ずり後、小口切りにして塩でもみ、水分が出たら塩分を洗ってきっちりしぼる。 ②水で戻し、しぼった豆麩と①を混ぜ、らっきょう酢で味付けする。
夏野菜のだしびたし	①いんげんとおくらは茹で、ざるに上げそのまま冷ます。 ②バットに白だしと水で調味液を作り、①をひたす。
ピーマンと牛肉の炒め物	①ピーマンは千切り、牛肉も細切りにし、サラダ油で炒めて調味料で味付けする。
梨とトマトのゼリー	①鍋に梨ピューレを温め、砂糖とクリアガーを混ぜて入れ、煮立てる。 ②容器に皮をむいたトマトを入れ、①を注ぎ、冷やし固める。

お弁当写真  
データ貼付欄

