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	福島県		
JA名	JA福島さくら		
組織・グループ名	JA福島さくら　郡山地区女性部　御舘支部		
弁当名	心も体もホットする弁当	調理月日	R1.8.25
弁当の対象者	いつも忙しいお母さん		
アピールポイント	角煮は時間のある時に沢山作り汁ごと冷凍しておき欲しい時に使えます。		

使用食材量（4人前の食材名とその量）

①ごはん
白：あさか舞　3合
赤：梅干し　1個
黒　黒ごま　少々
緑：グリンピース　適量

②豚の角煮
赤：麓山高原豚　600g
緑：ねぎ青い部分　1本
A　しょうが　1かけ
A　酒　3分の1カップ
A　水　ひたひた
B　はちみつ　40g
B　醤油　50cc
B　みりん　50cc
B　塩　少々
B　茹で汁　ひたひた
B　レタス　1個　あれば八角

③ 大根　4分の1
角煮の茹で汁300cc
四季のつゆ　30cc
みりん　20cc

④ たまご巾着
油あげ　4枚
黄　卵　4個
白　豆腐　2分の1丁
赤　人参小　1本
緑　小松菜　2本
水　150cc
四季のつゆ 50cc
みりん　大さじ1
砂糖　小さじ1
醤油　大さじ1
塩　少々

⑤ 椎茸のピリから揚げ
黒　生しいたけ　4枚
米油　適量
四季のつゆ　大さじ1
醤油　大さじ1
酒　大さじ1
片栗粉　適量
一味とうがらし 少々

⑥ みょうがの梅酢漬け
みょうが　8個
漬物酢　適量
梅漬の汁　少々

⑦人参の型抜き
赤　人参　1本
塩　少々

⑧きゅうりの三五八漬け
緑　きゅうり　1本
三五八

⑨デザート
キウイ　オレンジ　ミニトマト

食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
・卵　醤油（小麦　大豆含む）

作り方（切り方、調理手順等につき、箇条書き）

①ごはん
炊きあがったあさか舞に梅干し　黒ごま　グリンピースをのせる。

② 豚の角煮
①3～4Cmに切った肉をフライパンで表面を焼き色が変わればOK　Aの分量で2時間程弱火で茹でる。冷めたら脂が固まるので取り除く。
②鍋にBを入れ沸騰したら肉を並べて茹で汁をひたひたに注ぐ火にかけ沸騰したら弱火で5分煮る。火を止めます。再び火にかけ沸騰したら弱火で5分煮て出来上がり冷める時に味がしみ込む。

③ 大根の煮物
1．5Cm位の半月切りにし下茹でしておいた大根に豚の茹で汁　四季のつゆ　みりんで煮る。

④ たまご巾着
①油揚げに熱湯をかけ半分に切る,器に卵を割り油揚げを広げて入れ短く切った小松菜を入れ楊子で止める。
②もう一方は豆腐　卵　細目に切った人参　塩を入れかき混ぜて油揚げに入れ楊子で止める。15分～20分弱火で煮る。

⑤ 椎茸のピリから揚げ
①生しいたけを半分に切り分量のタレで混ぜ合わせ片栗粉を入れ混ぜたら油で揚げる。
②揚がったら一味とうがらしをパラパラふりかける。

⑥ みょうがの梅酢漬け
みょうがに漬けもの酢と梅づけの汁を入れ漬ける。

⑦ 人参の型抜き
①人参は薄めの輪切りにし型で抜く。
②塩を入れ茹でる。

⑧ きゅうりの三五八漬け

⑨ デザート
キウイフルーツ　オレンジ　ミニトマト

⑩ レタス

お弁当写真
データ貼付欄