第9回　「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」

【「5色を食べて達者が一番」部門】

都道府県名	福島県		
ＪＡ名	JA会津よつば		
組織・グループ名	JA会津よつばいいで地区たかさと支部		
弁当名	秋のいろどり弁当	調理月日	11月9日
弁当の対象者	若者から中高年者		
アピールポイント	旬の野菜を使ってアレンジしました。		

使用食材量

（4人前の食材名とその量）

①天然まいたけまぜごはん
白…もち米3合、うる米1合
黒…紫黒米大さじ1、舞茸300g
醤油、酒、みりん、だしの素…適量

②くるみ入り味噌しそ巻き
黄…味噌100g、くるみ30g
緑…しその葉適量　白…白ごま少々
三温糖100g、小麦粉適量

③カニカマ入り卵焼き
黄…卵3個　赤…カニカマ1本
白だし醤油15cc、砂糖大さじ1
サラダ油少々

④春巻き
白…春巻きの皮1包　黄…チーズ適量
黒…エリンギ1本、赤…人参半分
緑…ほうれんそう1株　揚げ油、塩

⑤きんとん
黄…さつまいも1本
砂糖、塩、蜂蜜少々

⑥栗の渋皮煮
黄…栗100g
重曹小さじ1/4

⑦黒豆
黒…黒豆1カップ
重曹小さじ1/4
水2.5カップ、砂糖100g
（適宜）塩、醤油、さし水

⑧ハンバーグ
赤…合挽肉300g
白…玉ねぎ半分、牛乳100ml
黄…卵1個
塩、胡椒、油、ソース、ケチャップ 適量

⑨煮物
白…里芋4個
赤…人参150g
黒…ごぼう半分、椎茸4枚
緑…いんげん少々

⑩付け合せ
緑…パセリ、レタス
白…りんご
黒…ぶどう

（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。）

食材のうち、アレルギー物質に該当するもの

卵、乳、えび、かに、小麦

作り方

（切り方、調理手順等につき、箇条書き）

①天然まいたけまぜごはん
舞茸を混ぜやすい大きさに切って調味料を入れて煮たものを、もち米、うるち米、紫黒米を合わせて炊いたご飯に混ぜる。

②くるみ入り味噌しそ巻き
細かく刻んだくるみと味噌、三温糖、白ごまを混ぜて練り、練り具合を見ながら小麦粉で固さを調節し、しその葉で適量を包む。

③カニカマ入り卵焼き
卵と水300mlと調味料を混ぜて白身を切るように横一文字に混ぜ、熱したフライパンに油を引き、卵液を流し入れて弱火で焼き、光沢がなくなる前にカニカマを入れて巻き焼く。

④春巻き
春巻きの皮に茹でた野菜、とけるチーズを置いて塩少々をふり、巻いて油で揚げる。

⑤きんとん
ふかしたさつまいもをつぶして塩、蜂蜜、砂糖を加え、型に入れて形を作る。

⑥栗の渋皮煮
栗の鬼皮をむき、鍋に水と重曹を入れて栗を5～8分ゆでる。水で表面をきれいに洗い、再度鍋に水と重曹を入れてゆで、再度洗ってから鍋に水と栗を入れ、沸騰したら砂糖を加えてあくを取りながら煮詰める。

⑦黒豆
黒豆を洗い、なべに重曹以外の調味料を入れて沸騰させ、豆と重曹を入れたら火を止めて6時間置く。落し蓋をして、さし水を入れながらあくをすくいとり、煮汁がひたひたになるまで弱火で煮詰める。

⑧ハンバーグ
ボウルに合挽肉、溶き卵、刻み玉ねぎ、パン粉、牛乳を入れて練りが出るまで混ぜ、小判型に丸める。フライパンに油を熱し、両面色よく焼いたら水を加えて弱火で5～6分蒸し焼きにする。ソースとケチャップを混ぜてかける。

⑨煮物
材料を食べやすい大きさに切り、お好みの味付けで煮る。いんげんはゆでて後で飾る。

⑩付け合せ
ミニトマト、ぶどう、りんごを飾る。レタス、パセリを添える。

＊記入スペースが不足の場合は、コピーのうえ、2枚に入力してください。

お弁当写真
データ貼付欄