

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	群馬県		
JA名	JA碓氷安中		
組織・グループ	JA碓氷安中女性部		
弁当名	栄養満点まんぷく弁当	調理月日	8月5日
弁当の対象者	働き盛り青・中・高齢者		
アピールポイント	暑さ知らず！夏野菜と一緒に肉を食べ、栄養を十分摂って運動や仕事が活動的に、さわやかな汗をかきましょう！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白米150g・黄あさり200g・黄根生姜1片・だし汁1/2cc 醤油・酒・みりん 各大さじ1・塩 小さじ1・黒昆布 適量・刻みのり 好み ② 黄卵4コ・緑小ねぎ 2~3本・赤桜海老 少々・めん汁 大さじ1 さとう 好み・サラダ油 ③赤パプリカ50g・黄パプリカ50g・黄玉ねぎ 100g・緑きゅうり1本 かんたん酢大さじ6・酢大さじ1・塩、コショウ少々 ④赤豚ロース薄切り4枚・緑アスパラ2本・赤人参1/3本・塩、コショウ 少々 ⑤白じゃがいも大1コ・緑きゅうり1本・赤人参1/4本・黄玉ねぎ1/4コ 赤スライスハム2枚・黄卵1コ・マヨネーズ 適量・塩、酢、少々 ⑥白牛蒡50g・赤人参50g・緑ピーマン中1コ・赤桜海老 20g 黄玉ねぎ中1コ・天ぷら粉 適量・サラダ油 適量・あっさり漬の素 少々 ⑦赤鳥もも肉250g・白牛蒡1/2本・白レンコン小1節・赤人参小1本 白茹でた筍100g・黒干し椎茸3~4枚・黒蒟蒻1/2枚・緑サヤインゲン 4~5枚・だし汁1カップ・干し椎茸のもどし汁1/2カップ・さとう、みりん 各大さじ2 酒、しょうゆ 各大さじ3 塩 ひとつまみ・サラダ油 大さじ1 ⑧黒はな豆20g・さとう20g・しょうゆ お好み・重曹 少々・水 適量 (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。)</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①あさりの炊き込みご飯 ・米は30分前に洗って置く。・鍋に調味料を合わせ煮立ったら細切りの根生姜とあさりを入れ、あさりに火が通ったら火を止めて冷ます。・具と汁を別にする。・洗った米に汁を加えた水分量で普通に炊く。(その時に昆布を一枚を上に乗せて炊く)・炊き上がったあさりと一緒に炊いた昆布は細かく切り10~15分蒸らす。・仕上げに季節の薬味(小口ねぎ・紫蘇)・海苔を上に乗せ出来上がり。</p> <p>②卵焼き 卵・小ねぎ(小口きり)・桜海老を混ぜて、合わせて置いただし汁を加えて混ぜる。 だし巻き風に巻いて焼く。</p> <p>③簡単マリネ ・パプリカは千切り、玉ねぎはスライス、きゅうりは1本を縦に半分に斜めに3mm程度に切る。 ・切った具材と合わせて置いた調味料と混ぜて味を馴染ませ冷蔵庫に入れて置く。</p> <p>④豚ロース野菜巻き 豚ロースに塩・コショウを振って下味をつけて置きます。・アスパラ、人参は4cm目安に太目の千切りにしてゆで茹でて置く。・茹でた野菜を豚ロースで巻き焼く。出来たものを斜め切りで2等分にする。</p> <p>⑤ポテトサラダ ジャガイモは茹で潰し冷まして置く。・きゅうりは薄切り、人参はいちょう切り、玉ねぎはスライス、ハムはさいの目切り、卵は茹でみじん切りにして置く。材料を全部ボールに入れてマヨネーズ、調味料を入れて味を整える。</p> <p>⑥野菜の天ぷら ・牛蒡、人参は千切り、ピーマンは四つ切り、玉ねぎはくし切りに切り分けて置く。・天ぷら粉にあっさり漬の素を少々入れて混ぜてタネを作ります。タネを分け3種類の天ぷらを揚げる。・①牛蒡と人参、②ピーマン、③桜海老と玉ねぎの天ぷらを揚げる。</p> <p>⑦筑前煮 ・干し椎茸は水に浸し、いづきを取り一口大に鶏肉も一口大に切る。・牛蒡、レンコンは皮を取り乱切りにして、それぞれ水にさらす。・人参、筍も同様に乱切りにして置く。・蒟蒻は一口大にちぎって置く。 ・熱湯に塩少々を入れてインゲンをさつと茹でて取り出し、同じ湯で筍をひと茹でて取り出し、最後に蒟蒻</p>		

<p>作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>を2～3分茹でて取り出す。・鍋にサラダ油大さじ1強を熱して鶏肉をいため、色が変わったらインゲン以外の材料を加えてひと炒めしたところに、だし汁・干し椎茸のもどし汁を入れて煮込みあくを取りながら3～4分煮る。・調味料を加えて落とし蓋をした上に鍋の蓋をして弱めの中火で25～30分煮る。途中ときどき混ぜる。煮汁が多ければ強火で煮詰めて照りを出す。盛り付けた後に3cm長さに切ったインゲンを散らす。</p> <p>⑧煮豆 ・はな豆は前日に洗い熱湯につけて置く。・圧力鍋にはな豆と調味料を入れて20分煮る。</p>
---	---

お弁当写真
データ貼付欄

