

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	埼玉県		
JA名	JA埼玉ひびきの		
組織・グループ名	JA埼玉ひびきの連合女性部		
弁当名	ひびきの彩弁当(ひびきのいろどりべんとう)	調理月日	令和元年8月24日
弁当の対象者	子どもから大人まで		
アピールポイント	地産地消にこだわり、旬の野菜をふんだんに使って彩り豊かに仕上げました。栄養たっぷり！健康な体づくりを応援します。小さな子どもから大人まで、幅広い世代の方が楽しんで食べられるお弁当です。		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	① 白:白米 180グラム 黄:大豆 20グラム 赤:梅干し 2個	黒:黒豆 20グラム 黄:とうもろこし 20グラム 緑:オクラ 1本	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵
	② 白:白米 180グラム	黒:ブルーベリー 8粒	
	③ 白:白米 180グラム 赤:カリカリ梅 4個	白:しらす干し 40グラム	
	④ 赤:豚ロース薄切り 4枚 醤油・酒・みりん:各大さじ1 片栗粉:大さじ1	黒:ごぼう 40グラム サラダ油:大さじ1	
	⑤ 黄:卵 4個 赤:人参 20グラム	緑:いんげん 2本 だし汁:大さじ2	
	⑥ 赤:豚ひき肉 80グラム 赤:人参 20グラム 黄:卵 1個 塩こしょう:適量	黒:生しいたけ 4個 緑:いんげん 2本 片栗粉:大さじ1	
	⑦ 黄:かぼちゃ 1/2個 緑:枝豆 40グラム ほめられ酢:大さじ2	赤:パプリカ 1/3個 マヨネーズ:大さじ2 塩こしょう:少々	
	⑧ 黄:さつまいも 1本(中サイズ) 砂糖:大さじ1 はちみつ:大さじ1 サラダ油:300グラム	白:いり白ゴマ 醤油:大さじ1 片栗粉:適量	
	⑨ 赤:豚ひき肉 100グラム 白:たまねぎ 1/2個 パン粉:大さじ2 サラダ油:300グラム	白:卵 3個 片栗粉:大さじ2 塩コショウ:少々	
	⑩ 黒:花豆 8個 水:300cc	砂糖:大さじ1	
	⑪ 緑:小松菜 1束 ほめられ酢:大さじ1	白:いり白ゴマ みそ:大さじ1/2	
	⑫ 黒:こんにやく 1/2枚 砂糖:小さじ1 醤油:小さじ1	だし汁:大さじ2 酒:小さじ1	
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	① カラフル豆ごはん 白米に梅干しをのせて一緒に炊飯し、炊き上がったたら梅干しの種を取り除き、蒸した黒豆、大豆、とうもろこし、茹でて刻んだおくらを入れて混ぜる。 ② ブルーベリーごはん 白米にブルーベリーをのせて一緒に炊飯し、炊き上がったたら混ぜる。 ③ しらすとカリカリ梅のごはん 白米を炊飯し、炊き上がったたら、しらす干しと刻んだカリカリ梅を混ぜる。		

- ④ ごぼうの肉巻き
ごぼうを細切りにし、電子レンジで柔らかく蒸す。蒸したごぼうを肉で巻き、片栗粉を薄くまぶす。フライパンを熱し油をひき、ごぼうを巻いた肉を入れて、醤油、酒、みりんを絡めながら焼く。
- ⑤ だし巻きたまご焼き
人参・いんげんを電子レンジで柔らかく蒸し、細かく刻む。溶いた卵に、だし汁、人参、いんげんを混ぜて焼く。
- ⑥ しいたけの肉詰め
人参・いんげんを電子レンジで柔らかく蒸し、細かく刻む。ひき肉に、人参・いんげん・卵・塩こしょう、片栗粉を入れてよくこねる。石づきをとったしいたけに詰め、熱したフライパンに油をひいて焼く。塩こしょうで味付け。
- ⑦ かぼちゃの3色サラダ
かぼちゃを電子レンジで柔らかく蒸す。枝豆は茹で、パプリカは刻んで電子レンジで蒸す。蒸したかぼちゃの皮を取り、枝豆とパプリカを入れる。マヨネーズ、ほめられ酢を加えて味付け。塩こしょうで味をととのえる。
- ⑧ 大学いも
さつまいもを食べやすい大きさに切り、素揚げする。フライパンに、砂糖・醤油・はちみつを入れて熱し、素揚げしたさつまいもをからめる。片栗粉でとろみを調整し、いりごまをまぶす。
- ⑨ スコッチエッグ
卵(2個)を茹で、ゆでたまごにする。たまねぎはみじん切りにし、甘みが出るまでよく炒める。ひき肉に炒めたたまねぎ、卵(1個)、パン粉、片栗粉(大さじ1)、塩こしょうを加えてこねる。ゆでたまごをこねたひき肉で包み、片栗粉をまぶしてから揚げる。
- ⑩ 花豆煮
花豆を水に浸し、柔らかくする。柔らかくなったら、鍋に水・砂糖を入れて煮る。豆にほんのり甘みがついたら、しばらく置いてなじませる。
- ⑪ 小松菜の味噌ごま和え
小松菜を茹で、水気をよく切る。食べやすい長さに切り、味噌、ほめられ酢を加えて和える。白ゴマを全体的にまぶす。
- ⑫ こんにゃくの煮物
こんにゃくを食べやすい大きさに切る。(味馴染みがいいように、切込みを入れて反転させてもよい)鍋にこんにゃく、だし汁、砂糖、酒、しょうゆを入れて煮付ける。

お弁当写真
データ貼付欄

